

# **Relatório de Estágio Pedagógico**

*Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção  
do grau de Mestre ( Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março  
e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro) em Ensino de  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,*

**Orientador:** Professor Doutor Ramiro Rolim

**Frederico de Sousa e Silva**

Porto, Junho de 2010

SILVA, F.S (2010). *Relatório de Estágio Profissional*. Porto: F.Silva. Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** EDUCAÇÃO FÍSICA; FORMAÇÃO; REFLEXÃO; HETEROGENEIDADE; MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

## **Agradecimentos**

A vida é sobretudo um tempo e um espaço de enorme partilha. O Estágio Pedagógico foi uma viagem, um caminho percorrido onde foram inúmeras as oportunidades de partilha de conhecimento, de entreaajuda, de incentivo e de superação.

Assim, gostaria de vincar a expressão do meu agradecimento aos que de perto e de longe, se interessaram por esta caminhada:

- Ao Professor Doutor Ramiro Rolim, por todo o trabalho de orientação, pelos conhecimentos, incentivo e confiança demonstrados;
- À Professora Camila Vasconcelos, também pelo trabalho de orientação, mas sobretudo pela partilha de sabedoria, experiências, palavras de apoio, companheirismo e amizade;
- Aos meus colegas de Estágio, José Violante e José Santos, pela dedicação, compreensão e motivação;
- Aos meus amigos, em especial ao Hélder Ribeiro, pela amizade, pelo apoio e pelo ânimo que me ofereciam a todo o momento;
- A todos os meus professores que, desde o primeiro ao último ano, me transmitiram sabedoria, valores, comportamentos e alegria;
- Aos meus pais, Graça e Joaquim, à minha irmã, Catarina, e à minha namorada, Sílvia, pelo carinho e estímulo oferecidos ao longo de todo o processo.
- Á Professora Doutora Isabel Mesquita, pelo apoio e orientação na operacionalização de todo o Projecto de estudo;



## Índice Geral

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>I</b>
<b>I. Resumo .....</b>	<b>IX</b>
<b>I. Abstract.....</b>	<b>XI</b>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>XIII</b>
<b>2. Enquadramento Biográfico.....</b>	<b>3</b>
2.1.Identificação e percurso .....	3
2.2.Expectativas pessoais em relação ao Estágio Profissional.....	5
<b>3. Enquadramento da Prática Profissional.....</b>	<b>9</b>
3.1.Referências ao Contexto Legal, Institucional e Funcional do EP .....	9
3.2.Caracterização da Escola Secundária Augusto Gomes.....	11
3.2.1Meio Envolvente da Escola .....	12
3.2.2Alunos .....	13
3.2.2.1Caracterização da turma .....	13
3.2.2.1.1Sexo .....	13
3.2.2.1.2.Idade .....	13
3.2.2.1.3.Residência .....	14
3.2.2.1.4.Encarregado de Educação.....	14
3.2.2.1.4.1.Profissão/Situação Profissional do Encarregado de Educação..	14
3.2.2.1.5.Agregado Família .....	15
3.2.2.1.5.1.Situação Conjugal dos pais.....	15
3.2.2.1.5.2.Número de Irmãos.....	15
3.2.2.1.5.3.Profissão/Situação Profissional do Pai.....	15
3.2.2.1.5.4.Profissão/Situação Profissional da Mãe .....	16
3.2.2.1.5.5.Idade dos Pais .....	16
3.2.2.1.5.6.Escolaridade dos Pais.....	16
3.2.2.1.6.Caracterização Escolar .....	17
3.2.2.1.6.1.Última escola frequentada.....	17
3.2.2.1.6.2.Reprovações .....	17
3.2.2.1.6.3.Disciplinas preferidas e as que menos gostam .....	18

3.2.2.1.6.4.Local onde estudam .....	18
3.2.2.1.6.5.Como estudam .....	18
3.2.2.1.7.Saúde .....	19
3.2.2.1.7.1.Problemas de Saúde .....	19
3.2.2.1.7.2.Tipos de Problemas de Saúde .....	19
3.2.2.1.8.Educação Física .....	20
3.2.2.1.8.1.Aulas de Educação Física .....	20
3.2.2.1.8.2.Modalidades Preferidas .....	20
3.2.2.1.8.3.Hábitos de prática desportiva .....	20
3.2.2.1.8.4.Modalidade desportiva praticada .....	21
3.2.2.1.9.Hábitos do Quotidiano .....	21
3.2.2.1.9.1.Tomar pequeno-almoço .....	21
3.2.2.1.9.2.Alimentos ingeridos no pequeno-almoço .....	22
3.2.2.1.9.3.Número de refeições diárias .....	22
3.2.2.1.9.4.Horas de sono diárias .....	22
3.2.2.1.9.5.Hábitos tabágicos .....	23
3.2.2.1.9.6.Hábitos etílicos .....	23
3.2.2.1.10.Caracterização Sócio-afectiva .....	23
3.2.2.1.10.1.Temas de Conversa com os pais .....	24
3.2.2.1.10.2.Atitudes dos pais perante sucesso/insucesso escolar .....	24
3.3... Projecto de ensaio acerca do enquadramento conceptual e institucional do EP .....	25
3.4.O Professor como prático reflexivo .....	31
<b>4. Realização da prática profissional.....</b>	<b>35</b>
4.1.Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem.....	35
4.1.1.Concepção .....	36
4.1.2.Planeamento .....	37
4.1.3.Realização .....	40
4.1.4.Avaliação.....	45
4.2.Área 2 – Participação na Escola .....	46
4.3.Área 3 – Relação com a Comunidade .....	49

4.4.Área 4 – Desenvolvimento Profissional.....	51
4.5.Projecto de Estudo de um problema decorrente do Processo de ensino/aprendizagem .....	52
4.5.1.Modelo de Educação Desportiva .....	53
4.5.2.Aplicabilidade do Modelo de Educação Desportiva na Escola Secundária Augusto Gomes na turma do 9º E.....	56
4.5.2.1.Características da turma .....	57
4.5.2.1.1.Atitudes e valores.....	57
4.5.2.1.2.Conhecimento declarativo .....	58
4.5.2.1.3.Nível motor dos alunos.....	60
4.5.2.2.Um novo caminho na disciplina de Educação Física: Modelo de Educação Desportiva .....	66
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>73</b>
<b>6. Bibliografia.....</b>	<b>75</b>

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Teste Declarativo Inicial.....	59
Gráfico 2 - Teste Declarativo Final .....	60
Gráfico 3 - Tática – Avaliação Inicial .....	62
Gráfico 4 - Tática – Avaliação Final .....	62
Gráfico 5 - Passe – Avaliação Inicial .....	63
Gráfico 6 - Passe – Avaliação Final .....	63
Gráfico 7 - Manchete – Avaliação Inicial .....	64
Gráfico 8 - Manchete – Avaliação Final.....	64
Gráfico 9 - Serviço por baixo - Avaliação Inicial .....	65
Gráfico 10 - Serviço por baixo - Avaliação Final.....	65



## Índice de Anexos

<b>Anexo I -</b>	Caracterização da turma .....	III
<b>Anexo II -</b>	Questionário de atitudes e Valores .....	VII
<b>Anexo III -</b>	Teste de conhecimento Declarativo .....	XVII
<b>Anexo IV -</b>	Notícia sobre o MED .....	XIX
<b>Anexo V -</b>	Diário do Professor .....	XXI
<b>Anexo VI -</b>	Manual de Equipa .....	XLI
<b>Anexo VII -</b>	Manual do Capitão-Treinador .....	LI
<b>Anexo VIII -</b>	Questionário de Incidentes Críticos .....	LV
<b>Anexo IX -</b>	Contrato do Capitão-Treinador .....	LVII
<b>Anexo X -</b>	Fotos das aulas .....	LIX



## **I. Resumo**

O presente relatório foi elaborado com o intuito de reflectir os acontecimentos ocorridos ao longo de um ano lectivo de um Estágio Profissional na área de Educação Física, na Escola Secundária Augusto Gomes, na cidade de Matosinhos.

O foco essencial deste relatório consiste na descrição e análise dos acontecimentos marcantes vividos ao longo deste ano lectivo, salientando a forma como as principais dificuldades sentidas foram identificadas e ultrapassadas. É ainda efectuado um enquadramento sobre as temáticas do processo de ensino/aprendizagem segundo as directrizes consideradas fundamentais. Dentro desta temática é dada ênfase à importância do professor reflexivo e ao reconhecimento da heterogeneidade da turma.

Este relatório aborda e justifica ainda a implementação de um projecto desenvolvido na turma do 9ºE. O projecto remete-nos para a aplicabilidade do Modelo de Educação Desportiva na modalidade de voleibol. Este projecto teve o seu início no terceiro período e contou com uma amostra de 24 alunos. O Modelo de Educação Desportiva proposto por Siedentop (1987) vai ao encontro da necessidade de conferir um cunho afectivo e social às aprendizagens definindo-se como uma forma de educação lúdica, critica as abordagens descontextualizadas, procurando estabelecer um ambiente propiciador de uma experiência desportiva autêntica, conseguida pela criação de um contexto desportivo significativo para os alunos, o que pressupõe resolver alguns equívocos e mal-entendidos na relação da escola com o desporto e a competição.

**Palavras-chave:** EDUCAÇÃO FÍSICA; FORMAÇÃO; REFLEXÃO; HETEROGENEIDADE; MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA.



## **I. Abstract**

This report reflects the events that took place during the last academic year while taking a professional internship on physical education at Escola Secundária Augusto Gomes in the city of Matosinhos.

This document main focuses are the description and analysis of the chief events that happened during the last academic year, emphasizing the way that the main adversities felt were identified and exceeded. Is also reported an analyses within the learning/teaching thematic process accordingly to the fundamental guidelines. Within this theme is also emphasized the reflexive professor importance and the acknowledgement of a class heterogeneity.

This report justifies the reason why the developed project on the 9ºE class was implemented. This project submits us to the applicability of the sportive education model on volleyball. This project had its beginning on the 3<sup>rd</sup> academic trimester and had 24 students as a sample. The sportive education model proposed by Siedentop (1987) links to a grant need on an effective and social origin on the learning process, defining itself as a diversion education format, criticizing the approaches performed out of the context, trying to establish a propitious environment for an authentic sportive experience, achieved due to the creation of a valid sportive context to students, which presupposes the correction of some misunderstandings on the relation between school with sports and competition.

**Passwords:** PHYSICAL EDUCATION, FORMATION; REFLECTION;  
HETEROGENEITY; SPORTIVE EDUCATION MODEL.

## **Lista de Abreviaturas**

**ESAG** – Escola Secundária Augusto Gomes

**EP** - Estágio Profissional

**PFI** – Plano de Formação Individual

**FADEUP** – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

**MED** - Modelo de Educação Desportiva

**MEC** – Modelo de Estrutura e Conhecimento

**U.D** – Unidade Didáctica

## 1. Introdução

O presente relatório está inserido no âmbito da disciplina de Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), que decorreu na Escola Secundária Augusto Gomes (ESAG) de Setembro de 2009 a Junho de 2010.

*“O Estágio pode ser definido como uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional”* (Caires & Almeida, 2000).

O Estágio Profissional (EP) marca a tão esperada mudança do papel de aluno para o papel de docente. Um ano real em que os conhecimentos teórico-práticos adquiridos e edificados ao longo de quatro anos surgem, finalmente, com a lógica necessária para a tomada de decisão enquanto professor.

Este é, portanto, um ano marcadamente diferente de todos os anteriores e de todos os futuros, pois revela-se fulcral na transição do “aprender a aprender” para o “aprender a ensinar” e do “aprender a ser aluno” para o “aprender a ser professor”.

Assim, o EP visa a integração do aluno no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, através da prática de ensino supervisionado em contexto real, permitindo o desenvolvimento das competências profissionais que promovem um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Estas competências profissionais, associadas a um ensino da Educação Física e Desporto de qualidade, organizam-se nas seguintes áreas de desempenho: organização e gestão do ensino e da aprendizagem; participação na Escola; relação com a comunidade e desenvolvimento profissional.

As actividades do EP são categorizadas consoante as quatro áreas de desempenho acima referidas englobando diferentes objectivos, sendo eles:

- Cumprir todas as tarefas previstas nos documentos orientadores do EP;

- Elaborar e realizar o Projecto de Formação Individual (PFI);
- Prestar o serviço docente na turma que foi designada realizando as tarefas de planificação, realização e avaliação inerentes;
- Participar nas reuniões dos diferentes órgãos da Escola, destinadas à programação, realização e à avaliação das actividades educativas;
- Participar nas sessões de natureza científica cultural e pedagógica, realizadas na Escola ou na Faculdade;
- Elaborar e manter actualizado o portefólio do EP;
- Observar aulas regidas pelo professor cooperante e pelos colegas estagiários;
- Assessorar os trabalhos de direcção de turma, de coordenação de grupo e de departamento de modo a percorrer os diferentes cargos e funções do professor de Educação Física;
- Elaborar e defender publicamente o Relatório de Estágio.

Assim sendo, o EP tem como objectivo primordial a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. Um professor reflexivo que analisa, reflecte e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das suas funções docentes, entre as quais sobressaem funções lectivas, de organização e gestão, investigação e de cooperação.

Por conseguinte, este relatório tem como principal finalidade a realização de uma análise crítico-reflexiva sobre as diferentes actividades/situações experimentadas no EP e sobre a sua importância para o meu crescimento e desenvolvimento pessoal e técnico-profissional enquanto futuro professor de Educação Física, salientando as competências que foram adquiridas e desenvolvidas com essas mesmas experiências e com a reflexão posterior sobre as mesmas. Este trabalho transparece, portanto, uma concepção baseada no caminho da investigação, da reflexão e da acção, enquanto máxima promotora do crescimento e maturação profissional.



O relatório é constituído por quatro partes. A primeira parte reflecte o enquadramento biográfico, onde são descritas as minhas características individuais, o meu percurso de vida e é efectuada uma breve exposição das minhas expectativas em relação ao estágio profissional. Na segunda parte é realizado um enquadramento da prática profissional, nomeadamente caracterização do contexto escolar, funções de estágio e o meu projecto de ensaio acerca do enquadramento conceptual e institucional do EP. A terceira parte refere-se à realização da prática profissional, onde será mencionado tudo o que foi realizado durante o ano lectivo nas quatro áreas de desenvolvimento. Será também nesta parte que reflectirei directamente a prática pedagógica supervisionada, mais concretamente acerca de todo o planeamento (anual, unidade didáctica e aulas), da sua realização e avaliação. Em anexo será também apresentado o meu Projecto de estudo decorrente do processo de ensino/aprendizagem, que aborda a aplicabilidade que o Modelo de Educação Desportiva teve na escola na modalidade de Voleibol. Por fim, na quarta e última parte, será elaborada uma conclusão e uma reflexão sobre todos os meus objectivos profissionais futuros.

Para a elaboração deste relatório, foi utilizada como metodologia a descrição e a análise crítica e reflexiva sobre todas as situações, actividades e trabalhos marcantes desenvolvidos durante o EP e que se constituíram como importantes impulsionadores da aquisição de competências.



## **2. Enquadramento Biográfico**

No presente capítulo será efectuada uma pequena descrição do meu percurso escolar, desportivo e pessoal desde a infância até aos dias de hoje. Posteriormente serão descritas as minhas expectativas iniciais e objectivos delineados relativamente ao EP sendo depois comparados com os resultados finais obtidos.

### **2.1. Identificação e percurso**

Desde sempre que o Desporto esteve ligado à minha vida. Essa ligação iniciou-se pela prática constante de actividade física. Desde os dois anos de idade que pratico desporto, tendo começado na ginástica, depois nos trampolins, passei pela natação, pelo hóquei em patins, pelo ténis e finalmente terminei no voleibol, modalidade pela qual nutro um grande carinho, tendo praticado dezasseis anos consecutivos. Nestas diferentes modalidades há algo comum, o clube onde as pratiquei, a Associação Académica de Espinho, o meu clube. Nele passei grande parte da minha infância, podendo dizer que nessa altura se constituía como a minha segunda casa.

Ao longo destes anos aprendi muitos valores: a ganhar, a perder, a ajudar, a respeitar, a conviver, a lutar pelos meus objectivos e a ultrapassar todas as dificuldades. Todas essas experiências e sentimentos enriqueceram-me muito a todos os níveis, tendo por isso um papel importante naquilo que sou hoje.

Como não poderia deixar de ser, a minha formação académica teria assim de estar ligada ao Desporto. Foi com esse objectivo que ingressei na Faculdade de Desporto. Foi o começo de uma longa e desejada etapa, que se aproxima a passos cada vez mais largos da tão desejada meta.

Ao longo destes quatro anos passados nesta faculdade pude laminar a minha visão sobre a actividade física, fruto da descoberta de uma área fascinante para mim que é a Musculação e dentro dela o personal training. A

paixão que adquiri ao longo do tempo levou a que eu me tornasse, além de um praticante assíduo, um estudante apaixonado destas áreas e encarasse as mesmas como parte integrante do meu futuro.

Por isso, paralelamente à realização do curso de desporto resolvi investir na minha formação nestas áreas. O primeiro passo foi, após toda a preparação teórica essencial, a procura de uma experiência profissional onde pudesse por em prática todo esse conhecimento adquirido. Essa experiência apareceu rapidamente, a convite da minha professora e amiga Anelise Gaya e mantém-se ainda nos dias de hoje. Actualmente sou professor de musculação num Health Club (Premier-Transparente), local onde trabalho desde o meu 3º ano da faculdade. Essa experiência de professor de musculação alargou-se uma vez que fui monitor das actividades outdoor desse mesmo ginásio durante dois anos consecutivos, possibilitando-me aprender sobre a coordenação de actividades de grupo.

Seguramente, apesar da dificuldade constante em conseguir conciliar o trabalho e os estudos, este meu trabalho possibilitou-me um crescimento muito grande a nível pessoal e profissional.

Além deste trabalho, fui fazendo inúmeras formações para enriquecer o meu currículo, mas essencialmente para aperfeiçoar a minha acção em busca da excelência naquilo que faço. Destas formações destaco o curso de Musculação, Cardiofitness, hidroginástica e Aulas de grupo e o curso de Personal Trainer. Pude aprender bastante sobre diversas áreas como a musculação, a anatomia, a fisiologia, a nutrição, o marketing, bem como as particularidades do treino e diferentes patologias de várias populações especiais. Outra formação interessante foi a realização do Centro de Recreação na opção de Musculação para Idosos no âmbito da Metodologia II do 4º ano da licenciatura em Desporto na opção de Recreação e Lazer, pois pude contactar com uma população alvo com particularidades e características próprias (face à sua faixa etária) que diferiam dos anteriores grupos com que tinha contactado, tendo possibilidade de reconhecer o seu elevado potencial enquanto praticantes de actividade física, o que se tornou inspirador.

Paralelamente, o Voleibol ainda continua presente na minha vida uma vez que de praticante passei para treinador dos escalões de formação da Associação Académica de Espinho, uma experiência que já vai em três anos e meio.

Mais recentemente iniciei a minha actividade enquanto personal trainer pois compreendi a importância que um treino personalizado poderá ter no sucesso da prática de actividade física, na medida em que possibilita a adequação do treino físico às particularidades de cada indivíduo. Face ao número crescente de solicitações para os meus serviços enquanto personal trainer posso depreender que me encontro no bom caminho no que concerne a esta actividade.

No futuro pretendo explorar este campo o mais possível com a criação de uma empresa de personal trainer ao domicílio em parceria com o meu amigo Hélder. Por outro lado desejo a curto prazo, realizar um estágio na Califórnia e tirar o curso de Massagem e Nutrição no I.P.N. (Instituto Português de Naturalogia), para poder complementar e melhorar o meu desempenho.

Por fim, enquanto defensor da actividade física e de estilos de vida saudáveis e enquanto futuro professor de educação física, pretendo transmitir a todos os alunos um pouco do meu conhecimento acerca desta matéria fazendo com que estes sintam a necessidade de adquirirem e manterem estilos de vida saudáveis. Se assim for, grande parte do meu trabalho será cumprido.

Termino esta pequena descrição biográfica com uma frase que reflecte a forma como encaro a vida.

*“Quanto maiores são as dificuldades a vencer, maior será a glória.”* (Cícero)

## **2.2. Expectativas pessoais em relação ao Estágio Profissional**

Este Estágio surge como um momento fundamental enquanto processo de transição de aluno para professor, que conjuga factores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro educador, uma experiência

única de formação e acompanhamento que condicionará a prática profissional futura.

É o culminar da minha formação académica, de um longo trajecto de dedicação e sobretudo de aprendizagem. É encarado por mim como uma oportunidade única e proveitosa para a minha formação, na medida em que posso aplicar na prática todo o conhecimento adquirido ao longo destes anos de formação. Por outro lado, é, também, uma oportunidade de atribuir significado a todas as aprendizagens até então assimiladas.

Considero, por isso, o estágio como um marco fundamental na minha formação, onde é possível criar expectativas em relação ao meu desempenho como profissional da educação, procurar as soluções mais adequadas para conjunturas difíceis e imprevistas, e corresponder à constante exigência de respostas adequadas e imediatas, tudo isto perante a confrontação com a verdadeira realidade do ensino.

É um passo essencial rumo ao meu sonho: ser Professor de Educação Física.

Relativamente ao estágio, os meus sentimentos iniciais foram de ansiedade e apreensão, resultantes da noção de responsabilidade, tendo em conta que a minha actividade enquanto Professor não se restringe “apenas” à intervenção nas aulas de Educação Física. Ser Professor passa também pelo contacto social e profissional com os alunos (fora do contexto de aula), os colegas docentes, os funcionários, os pais e Encarregados de Educação (Director de turma), bem como por resolver as mais variadas situações burocráticas inerentes à actividade docente.

Enquanto Professor Estagiário, principiante e inexperiente mas atento e motivado para a realidade, constatei que o ensino na escola vive, devido às novas regras do Ministério da Educação, um momento conturbado de adaptação que, inevitavelmente, se reflecte na área disciplinar da Educação Física. Parece haver um pronunciado e generalizado desânimo dos docentes.

Embebido por esta sensação, pretendia, em primeiro lugar, orientar o meu desempenho para contrariar a imagem instituída e socialmente vigente da

Educação Física como disciplina dispensável, realçando as virtudes e benefícios que lhe podem ser associados.

Em segundo lugar, ambicionava transportar para a aula toda a minha energia e prazer pela actividade física, para que os meus alunos conseguissem sentir e partilhar todo esse entusiasmo.

Em terceiro lugar, esperava responder e estar à altura dos desafios que os meus alunos pudessem colocar. Nesse sentido, desejava manter uma atitude reflexiva relativamente ao meu trabalho, procurando absorver todo o conhecimento necessário para satisfazer as minhas necessidades e as dos alunos.

Por último, pretendia transformar os meus alunos em adeptos da actividade física, isto é, que eles reconhecessem e procurassem uma actividade física sistemática e controlada, estando perfeitamente conscientes dos benefícios que daí provêm. Tentaria a todo o custo combater o sedentarismo, bem patente na nossa população jovem, informando-os também que uma alimentação saudável, conjugada com a actividade física, acarreta no futuro tremendos benefícios para a saúde.

Passados dez meses...

Este ano de estágio foi bastante gratificante e enriquecedor a vários níveis: a nível profissional porque possibilitou a aquisição de conhecimentos, técnicas e competências que me tornaram capaz de exercer o papel de docente, no que concerne à organização, gestão e promoção do processo de ensino e aprendizagem; a nível emocional porque me auxiliou na gestão de conflitos, na gestão do medo, ansiedade e insegurança face à inexperiência inicial; mas também a nível pessoal e relacional porque me possibilitou conhecer pessoas diferentes, com experiências e personalidades variadas que me enriqueceram enquanto professor mas essencialmente enquanto pessoa.

Esperava que este ano me trouxesse muitas experiências e me desse ainda mais respostas. Quanto a isso sinto-me realizado, pois as oportunidades e aprendizagens foram muitas e bastante proveitosas.

Quanto aos meus alunos, motivo da minha laboração e dedicação, o meu objectivo centrou-se na potenciação das suas aprendizagens e na sua formação sócio/cultural, e neste âmbito o objectivo foi claramente cumprido. Após estes dez meses de leccionação os alunos apresentam claras melhorias a nível motor, comportamental e cívico.

Por tudo isto, as minhas expectativas foram igualmente atingidas.

Encaro, assim, o meu futuro com mais optimismo e segurança. Sinto que ocorreu uma grande evolução desde o início do ano até agora, e que todas as experiências passadas impulsionaram um aumento das minhas competências e do meu conhecimento.



### **3. Enquadramento da Prática Profissional**

No presente capítulo será efectuado o enquadramento da prática profissional, nomeadamente do meu EP, pelo que inicialmente será elaborada uma breve abordagem ao contexto legal, institucional e funcional do EP. Posteriormente será efectuada a caracterização do local onde decorreu o EP – a Escola Secundária Augusto Gomes. De seguida será elaborada uma reflexão sobre a heterogeneidade na turma, que se constitui como Projecto de ensaio acerca do enquadramento conceptual e institucional do EP e por fim será dada ênfase à importância do estagiário e do professor como prático-reflexivo.

#### **3.1. Referências ao Contexto Legal, Institucional e Funcional do EP**

Este Estágio Profissional, enquanto marco fundamental para a minha formação como futuro professor, encontra-se estruturado pela interacção tanto de orientações legais, como de institucionais e funcionais.

A regulamentação legal deste modelo de Estágio foi implementado pela primeira vez neste ano lectivo de 2009/2010, com o intuito de poder fazer cumprir o objectivo do processo de Bolonha, de forma a conseguir tornar inteligíveis e comparáveis as formações ministradas no ensino superior nos diversos países que a subscreveram.

Este processo de Bolonha, actualmente subscrito por 45 estados europeus, é caracterizado globalmente pela criação de um sistema de graus académicos comparável e compatível, dois ciclos de estudo de pré-doutoramento, sistema de créditos e suplemento ao diploma.

Com a implementação deste processo, pretende-se promover uma dimensão europeia do ensino superior coerente, regida pela mobilidade, cooperação, comparabilidade e transparência. Visa que as faculdades aumentem a eficiência dos seus sistemas de ensino promovendo uma

formação de qualidade a todos os seus alunos e consequentemente o aumento da competitividade e empregabilidade dos mesmos.

Deste modo, todo o sistema de ensino teve que passar por um processo de transformação e reorganização, para que todas as instituições pudessem funcionar de modo integrado, regidos por mecanismos homogeneizados de formação e reconhecimento da mesma. Assim, este novo enquadramento europeu permite a qualquer estudante de qualquer estabelecimento de ensino superior, iniciar a sua formação académica, continuar os seus estudos, concluir a sua formação superior e obter um diploma europeu reconhecido em qualquer universidade de qualquer Estado-membro.

Sendo assim, no que concerne à regulamentação legal, estrutura e respectivo funcionamento, o Estágio Pedagógico considera as normas orientadoras presentes no Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro, além de ter em conta o Regulamento Geral dos segundos Ciclos da UP, o Regulamento geral dos segundos ciclos da FADEUP e o Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física.

A nível institucional o EP é uma unidade curricular do segundo ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física da FADEUP e decorre nos terceiro e quarto semestres do ciclo de estudos.

Enquanto no primeiro e segundo semestres as unidades curriculares deste ciclo de estudos estão direccionadas para o sistema de ensino na escola e para a arte de ensinar, o terceiro e quarto semestres são destinados para a prática pedagógica supervisionada, desempenhando o papel real de professor de Educação Física numa escola específica e numa turma concreta.

Os documentos orientadores do EP são o regulamento geral do 2º Ciclo, o regulamento do EP e normas orientadoras.

A um nível mais funcional, importa salientar em primeiro lugar, que o EP remete o estagiário para a prática de todo um leque de funções que o actual professor desempenha, ou seja, o estagiário encena o papel de um verdadeiro professor. Assim, é essencial, para os estagiários, ter em consideração que a

prática pedagógica não se resume apenas à leccionação das aulas, mas na responsabilização por toda a turma em geral e por cada aluno em particular. Ao fomento de todas as aprendizagens didáticas, acresce ainda ao professor ajudar o aluno na construção da sua identidade e da boa conduta e na ajuda da superação dos problemas.

Em segundo lugar, referir que o EP decorre inserido numa escola, no meu caso particular na Escola Secundária Augusto Gomes, num núcleo de estágio, sendo o meu constituído por três estagiários (eu, o José Violante e o José Santos, este ultimo abandonou o estágio por razões pessoais no início do 3º período). Cada um de nós, na procura máxima do desenvolvimento das nossas capacidades no desempenho da função de professor, assume a responsabilidade de leccionar a disciplina a uma turma durante todo o ano lectivo. Paralelamente existe a realização de todo um trabalho de grupo, onde a cooperação e o espírito de grupo são valores indispensáveis a possuir e onde podemos crescer pela complementaridade da nossa acção através da troca de informações e ajuda na acção do colega.

Em terceiro lugar, saliento a turma atribuída, no meu caso do 9ºano, constituída por 25 alunos, que se constituiu o motivo do meu labor onde tentei fomentar a aprendizagem dia a dia, num clima positivo e motivante.

Por fim, a orientação de toda esta prática, assegurada pela supervisão do orientador da FADEUP, o Professor Doutor Ramiro Rolim e pela professora cooperante, Professora Camila Vasconcelos. Estas duas orientações são importantes, onde posso ter presente as suas experiências, para tornar esta prática mais reflexiva e orientada, fundamental para evoluir enquanto professor.

### **3.2. Caracterização da Escola Secundária Augusto Gomes**

A escola por mim escolhida para a realização do meu estágio profissional foi a Escola Secundária Augusto Gomes. A sua preferência surgiu pela conjugação de alguns factores, nomeadamente a sua localização

geográfica, perto do Health Club onde trabalho e por ter boas referências daquela escola.

Entre 1964 e 1972 funcionou no edifício do tribunal de Matosinhos uma secção do Liceu Normal D. Manuel II (actual Escola Secundária de Rodrigues de Freitas). Foi a partir desta secção que nasceu em 1972, nas actuais instalações, a escola com a designação de Liceu Nacional de Matosinhos. Mais tarde, em 1979, passaria a chamar-se escola Secundária nº 2 de Matosinhos, e, em 1989, receberia a designação actual de Escola Secundária Augusto Gomes – Matosinhos. Em 2002 o nome passaria a ser Escola Secundária com 3º ciclo Augusto Gomes. A escolha da designação Augusto Gomes teve em conta a tradição artística da Escola e o intuito de honrar um pintor matosinhense, cuja obra reflecte, na temática e na interpretação das formas, a terra e as suas gentes.

A Escola Secundária Augusto Gomes possui, sete divisões cobertas, para além do campo polidesportivo exterior, existindo um campo de voleibol no espaço mesmo em frente ao ginásio e, por trás do pavilhão sul, um campo de futebol, contudo, este não é utilizado para a prática desportiva das aulas de educação física, devido ao mau estado do piso.

### **3.2.1. Meio Envolverte da Escola**

A Escola Secundária Augusto Gomes fica situada no concelho de Matosinhos, pertencente ao norte português, a escassos quilómetros do Porto. Está inserida na freguesia de Matosinhos, que pertence ao concelho de Matosinhos. Na Rua de Damão, 4450-107. Esta freguesia tem 5,31 km<sup>2</sup> de área e 28 488 habitantes (2001), mas actualmente tem perto de 41 000. Densidade: 7 721,3 hab/km<sup>2</sup>.

A escola usufrui de acessos “limitados”, isto, porque apesar de se encontrar bem localizado, os acessos ao mesmo não são os melhores.

### **3.2.2. Alunos**

De seguida irei apresentar alguns dados relativos à turma que lecciono (9º E), dados esses que foram obtidos no início do ano lectivo, através de uma caracterização detalhada da turma (ver anexo I).

#### **3.2.2.1. Caracterização da turma**

Os dados pessoais dos alunos são os que os caracterizam como pessoas únicas e individuais pelo que se torna pertinente conhecê-los de forma a compreender melhor cada aluno e a turma em geral. Os dados pessoais considerados mais relevantes serão abordados com maior especificidade de seguida.

##### **3.2.2.1.1. Sexo**

A turma E é constituída por 25 alunos sendo 16 do sexo feminino (64%) e os restantes 9 do sexo masculino (36%), pelo que facilmente se depreende que a maior representatividade é das raparigas.

Na aula de apresentação compareceu mais uma aluna contudo esta efectuou transferência de matrícula pelo que não constará nesta caracterização.

##### **3.2.2.1.2. Idade**

A turma é composta por alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, sendo que na sua maioria possuem 14 anos (76%). O segundo grupo mais representativo corresponde aos 13 anos de idade (16%), seguindo-se os 15 e 16 anos com 4% em ambos. Este facto leva-nos a crer que os

alunos apresentarão algum grau de similaridade na fase de maturação física e psicológica em que se encontram (adolescência).

#### **3.2.2.1.3. Residência**

Nesta turma verifica-se que 11 alunos vivem em Matosinhos (44%), 5 na Senhora da Hora (20%), 3 em Leça da Palmeira (12%), 2 no Porto (8%) e em Lavra (8%) e 1 em Águas Santas (4%) e Santa Cruz do Bispo (4%). São, portanto, provenientes de localidades diferentes mas todas inseridas no Grande Porto.

#### **3.2.2.1.4. Encarregado de Educação**

Relativamente à função de encarregado de educação pode constatar-se que na maioria dos alunos é assumida pela mãe (84%), sendo no caso dos restantes alunos correspondente ao pai (16%).

##### **3.2.2.1.4.1. Profissão/Situação Profissional do Encarregado de Educação**

As profissões dos encarregados de educação são muito diversificadas, sendo de realçar apenas o facto das profissões mais comuns serem correspondentes a graus académicos de licenciatura (assistente social (2), professora (3) e técnica (2)).

#### **3.2.2.1.5. Agregado Familiar**

Relativamente ao agregado familiar constatamos que em 37% dos casos é constituído por quatro elementos (37%), seguindo-se o constituído por três elementos (29%) e por fim o correspondente a dois (17%) e cinco ou mais pessoas (17%) o que revela tratar-se maioritariamente de famílias nucleares pequenas.

##### **3.2.2.1.5.1. Situação Conjugal dos pais**

Constata-se que 68% dos pais dos alunos estão casados enquanto 24% estão divorciados, 4% separados e 4 % noutra circunstância (viuvez). Daqui depreende-se que na maioria dos casos os alunos residem com o pai e com a mãe simultaneamente.

##### **3.2.2.1.5.2. Número de Irmãos**

Relativamente ao número de irmãos é fácil concluir que se trata de famílias maioritariamente pequenas, com apenas um filho preferencialmente (56%), tal como traduz a realidade urbana actual. As restantes famílias possuem dois filhos (28%) e em casos minoritários três (12%) ou quatro (4%) filhos.

##### **3.2.2.1.5.3. Profissão/Situação Profissional do Pai**

As profissões dos pais dos alunos são muito diversificadas como se pode constatar no gráfico. Dentro das profissões mais comuns destaca-se os engenheiros, empresários e os electricistas. De referir que muitos alunos não

responderam a profissão mas sim a situação profissional dos pais (4 alunos responderam empregados e 2 desempregados).

#### **3.2.2.1.5.4. Profissão/Situação Profissional da Mãe**

Relativamente à profissão das mães constata-se que são também muito distintas e que as mais comuns são as professoras (4 casos), as técnicas (3 casos) e as assistentes sociais (2 casos). De salientar que como anteriormente três alunos responderam que as mães se apresentavam desempregadas referindo-se assim à situação profissional e não propriamente à profissão.

#### **3.2.2.1.5.5. Idade dos Pais**

Os dados estatísticos revelam que a idade dos pais se assemelha à idade das mães e que na sua maioria se compreende entre os 40 e os 50 anos de idade, sendo que na totalidade se compreende entre os 37 e os 57 anos de idade.

#### **3.2.2.1.5.6. Escolaridade dos Pais**

Quanto à escolaridade é de salientar o facto de em grande parte dos casos os alunos não conhecerem a escolaridade dos pais. Destaca-se ainda o facto de existir uma percentagem elevada de pais com formação superior, revelando um médio/elevado nível de formação dos mesmos.



### **3.2.2.1.6. Caracterização Escolar**

A caracterização escolar do aluno é essencial na medida em que fornece dados referentes ao percurso académico dos alunos e suas condicionantes nomeadamente sobre as escolas que frequentaram e que frequentam, as disciplinas favoritas ou mais depreciadas e ainda sobre os hábitos de estudo dos alunos. Seguidamente serão explanados os considerados mais pertinentes.

#### **3.2.2.1.6.1. Última escola frequentada**

A maioria dos alunos da turma E frequentou a Escola E.B. 2/3 de Matosinhos no ano anterior (52%), contudo uma percentagem significativa de alunos frequentou outras escolas, nomeadamente a E.B. 2/3 Augusto Gomes (20%), a E.B. 2/3 de Leça da Palmeira (16%), a E.B. 2/3 Óscar Lopes (4%), o Externato Lúmen (4%) e a INED (4%). Assim, facilmente se pode depreender que os alunos provêm de escolas muito diversas, com experiência individuais muito distintas e que provavelmente não se conhecerão entre todos.

#### **3.2.2.1.6.2. Reprovações**

Apenas dois alunos referiram ter reprovado em anos anteriores (8%), pelo que quase a totalidade da turma não possui experiência anterior de reprovações (92%). Este facto pode de certa forma levar a crer que se trata de uma turma, à partida, com um nível razoável de sucesso escolar.

#### **3.2.2.1.6.3. Disciplinas preferidas e as que menos gostam**

Relativamente às disciplinas preferidas os alunos referiram a Educação Física em primeiro lugar, seguida de Educação Visual, Inglês e as Ciências. Pelo contrário, as disciplinas menos apreciadas são a Matemática e o Português. Do ponto de vista particular torna-se interessante e motivante perceber que de uma forma geral existe uma percentagem significativa de alunos que aprecia particularmente a educação física, havendo apenas um aluno na turma que a deprecia.

#### **3.2.2.1.6.4. Local onde estudam**

Os alunos referem como locais predilectos de estudo o quarto (50%), seguindo-se a sala (25%) e outros locais como as salas de estudo (25%). De referir que grande parte dos alunos optaram por vários locais de estudo em simultâneo o que indica que em diferentes momentos escolhem diferentes locais de estudo.

#### **3.2.2.1.6.5. Como estudam**

Os alunos revelaram preferir estudar sozinhos, sendo apenas 3 os alunos que referem estudar acompanhados pelos colegas. Um aluno referiu ainda que em alguns períodos estuda sozinho enquanto noutros estuda também com os colegas de acordo com as necessidades identificadas.

### **3.2.2.1.7. Saúde**

A saúde constitui-se como um importante condicionante da qualidade da vida humana. A plenitude do bem-estar individual só pode ser consumada quando as possíveis limitações físicas e psicológicas decorrentes do binómio saúde/doença são conhecidas e cuidadas. Neste sentido torna-se essencial saber se os alunos possuem alguma alteração no seu estado de saúde, conhecer e compreender os tipos de problemas bem como as suas consequências.

#### **3.2.2.1.7.1. Problemas de Saúde**

A maioria da turma referencia não ter problemas de saúde conhecidos (64%) enquanto 36% confirma possuir algum tipo de condicionante no seu estado de saúde.

#### **3.2.2.1.7.2. Tipos de Problemas de Saúde**

Dos alunos que referiram ter algum problema de saúde 42% mencionaram ter Asma enquanto 17% referiram ter Bronquite. De salientar o facto de alguns alunos possuírem as duas patologias em simultâneo. Destas patologias de foro respiratório há a realçar o facto de em alguns casos serem sazonais e geralmente controláveis com a medicação habitual mas que em situações de crise aguda poderão constituir um risco para o aluno necessitando de assistência médica rápida para reversão do quadro dispneico. Alguns alunos referiram ainda possuírem patologia visual que condiciona o uso de dispositivos oculares (óculos e lentes), motivo pelo qual deverão ser tidas em contas as suas limitações.

### **3.2.2.1.8. Educação Física**

A educação física constitui-se como uma temática importante a abordar não só pelos seus comprovados benefícios para o bem-estar individual mas também por se constituir como a disciplina particularmente leccionada. Neste sentido será dada ênfase de seguida às áreas consideradas mais pertinentes conhecer dentro desta temática.

#### **3.2.2.1.8.1. Aulas de Educação Física**

A totalidade dos alunos referiu ter tido aulas de educação física na escola primária e no 2º ciclo, o que demonstra já a preocupação e reconhecimento generalizados sobre a importância da actividade física em todo o ciclo vital.

#### **3.2.2.1.8.2. Modalidades Preferidas**

Quando questionados sobre as modalidades desportivas predilectas as respostas foram muito diversificadas: 23% referiu preferir o voleibol, 17% a natação e badminton, 15% futebol enquanto os restantes mencionaram ainda o basquetebol, o karaté, a patinagem a ginástica, o atletismo e a dança. Facilmente se depreende que se trata de uma turma com gostos muito diversificados, com conhecimento sobre várias modalidades o que poderá ser benéfico para a motivação nas aulas de educação física.

#### **3.2.2.1.8.3. Hábitos de prática desportiva**

No que concerne aos hábitos de prática desportiva, a maioria referiu praticar desporto com regularidade (68%) enquanto 32% referiu não praticar

qualquer tipo de desporto nos tempos livres. Esta última percentagem, apesar de inferior, torna-se preocupante pela reconhecida importância da actividade física, particularmente na fase de crescimento em que se encontram – a adolescência – em que se forma/molda o corpo, o carácter e os hábitos.

#### **3.2.2.1.8.4. Modalidade desportiva praticada**

Dos alunos que referiram praticar desporto a maioria indicou a natação (36%), posteriormente o karaté (17%), a dança, o voleibol e o ténis (11% cada) e por fim a equitação e o futebol (6% cada).

#### **3.2.2.1.9. Hábitos do Quotidiano**

Os hábitos do quotidiano são dos mais importantes indicadores e condicionadores da saúde e qualidade de vida das pessoas pelo que o conhecimento dos mesmos permitirá compreender quais os hábitos e rotinas que deverão ser reajustadas ou melhoradas para elevar o potencial de bem-estar de cada um.

##### **3.2.2.1.9.1. Tomar pequeno-almoço**

A grande maioria dos alunos refere tomar o pequeno-almoço todos os dias (88%), enquanto 8% referem tomá-los às vezes e um aluno refere não tomar (4%). Daqui depreende-se que a maioria da turma está consciencializada para a importância do pequeno-almoço para a gestão de energia diária.

#### **3.2.2.1.9.2. Alimentos ingeridos no pequeno-almoço**

Dos alimentos ingeridos pelos alunos que tomam pequeno-almoço destacam-se o leite (38%), os cereais (29%), o pão (24%), fruta (5%) e em casos pontuais a água e as bolachas (2%). Trata-se portanto de alimentos ricos em proteínas, cálcio, vitaminas e hidratos de carbono, essenciais para a formação dos tecidos, dos ossos e para as reservas de energia pelo que se constata que na maioria dos casos se tratam de escolhas acertadas nos alimentos ingeridos, necessitando apenas de um maior investimento nas frutas (vitaminas).

#### **3.2.2.1.9.3. Número de refeições diárias**

Relativamente ao número de refeições diárias, 64% referiu fazer quatro refeições, 16% referiu cinco refeições, 8% referiu duas ou três refeições e 4% seis. Denota-se que não existe um conhecimento ou sensibilidade geral para a importância das refeições pequenas e repartidas, devendo ser idealmente entre cinco a seis refeições por dia pelo que deverá ser um ponto a abordar na turma.

#### **3.2.2.1.9.4. Horas de sono diárias**

Quando questionados sobre as horas de sono diárias 44% dos alunos referiram dormir cerca de oito horas, 35% 9 horas, 13% dez horas e 4% sete horas diárias ou não responderam à questão pelo que se conclui que existem hábitos de sono/repouso que se coadunam com as necessidades da idade dos alunos.

#### **3.2.2.1.9.5. Hábitos tabágicos**

Os hábitos tabágicos dos alunos da turma revelam ser escassos pois apenas 4% se assumiram como fumadores. De qualquer maneira sabendo que a adolescência é a idade propícia para a aquisição de hábitos desajustados esta deverá ser uma área a abordar com os alunos, salientando os malefícios da sua utilização a curto e longo prazo. De destacar ainda o facto de 6% não terem respondido à questão o que põe em dúvida a possibilidade da percentagem de fumadores ser maior do que a estimada.

#### **3.2.2.1.9.6. Hábitos etílicos**

Nenhum aluno referiu consumir bebidas alcoólicas o que se constitui como uma nota positiva para a turma. Salienta-se apenas o facto de a adolescência ser uma fase de desenvolvimento em que se gosta de experimentar e que fortuitamente se adquirem maus hábitos e maus comportamentos pelo que esta deverá ser igualmente uma temática a abordar com os alunos.

#### **3.2.2.1.10. Caracterização Sócio-afectiva**

Na caracterização sócio-afectiva pretendeu-se compreender o tipo de relação que os alunos estabelecem com os seus pais e encarregados de educação, de forma a compreender qual o tipo de influência que estabelecem na sua maturação social, emocional e escolar.

#### **3.2.2.1.10.1. Temas de Conversa com os pais**

O tema de conversa mais comum com os pais é os estudos (26%), naturalmente dada a importância da escola nas vidas dos adolescentes. Posteriormente os alunos referem que os temas de conversas mais abordados são a vida social (21%), o futuro (21%), os problemas pessoais (16%) e o sexo (15%). Note-se que um aluno respondeu não conversar com os pais (1%), o que leva a constatar que os conflitos inter-geracionais característicos da adolescência não conseguiram, em alguns casos, ser ultrapassados pela importância do diálogo e da partilha na família.

#### **3.2.2.1.10.2. Atitudes dos pais perante sucesso/insucesso escolar**

Por fim, no que concerne às atitudes dos pais constata-se que perante o sucesso dos filhos revelam e demonstram alegria a apoio maioritariamente, enquanto nos resultados negativos evidenciam principalmente advertência, apoio e em alguns casos agressão. De uma forma geral as atitudes revelam interesse e preocupação pelo desempenho escolar dos filhos. Nota final para o facto de em algumas famílias o diálogo e a argumentação serem ainda facilmente substituídos pelos meios físicos da agressividade.



### **3.3. Projecto de ensaio acerca do enquadramento conceptual e institucional do EP (sistema educativo e ensinamentos da Pedagogia do Desporto em sentido lato)**

#### **Heterogeneidade na turma: adaptação à diversidade**

*“As **escolas**, fazendo que os homens  
se tornem verdadeiramente humanos,  
são sem dúvida as oficinas da humanidade.”*

Comenius

A caracterização dos alunos da turma 9ºE, anteriormente explanada, demonstra a diversificação dos perfis bio-psico-sócio-educativos dos diferentes alunos dentro da mesma turma. Tal evidencia a necessidade emergente de reflectir sobre a problemática da heterogeneidade dentro da turma.

Efectivamente, a prática pedagógica diária revela que não é mais possível que um professor pense na sua turma tendo uma visão ingénua de homogeneidade. Cada aluno é um caso peculiar e diferente do colega do lado.

Em muitas escolas existem alunos provenientes não só do seu país, como do estrangeiro, apresentando diferentes raças, culturas, padrões afectivos e educacionais. Neste sentido, os professores na sua missão educativa, sentem por vezes inúmeras dificuldades em gerir tamanha diversidade. Integrar esses alunos, possibilitando a todos um sentido de vida e de oportunidade não é uma tarefa nada fácil. Conseguir que entre todos, mais que simples respeito, haja solidariedade e amizade verdadeira, construindo actividades onde todos façam parte, é um campo fértil para uma educação que se pretende variada e inclusiva.

Assim, a tarefa actual da escola deve passar por reconhecer as diferenças, de interesses e de capacidades, nomeadamente em relação aos estilos e ritmos de aprendizagem encontrando estratégias de adaptação e desenvolvimento abrangendo todos os alunos.

Este é um desafio que compete a todos nós (professores) adoptar, caminhando no sentido de construir uma sociedade em que sejam formados indivíduos responsáveis, críticos, conscientes dos seus direitos mas também dos seus deveres.

Falando de heterogeneidade na turma, a palavra “diferença” assume um importante valor. É unânime afirmar que todos os alunos são diferentes, apresentando relações diferentes com o saber, estratégias, ritmos e estilos próprios de aprendizagem. Embora a ilusão das turmas homogéneas comece finalmente a desvanecer-se no discurso racional dos professores, a verdade é que, muitas vezes na prática, inconscientemente, continua a tentar-se homogeneizar, quer através da formação de turmas por níveis supostamente idênticos de aprendizagem, quer dentro da própria turma, pela divisão em subgrupos, também supostamente homogéneos para facilitar o ensino do professor.

Existe cada vez mais a concepção de que o aluno deve ser um sujeito activo e protagonista do seu processo de desenvolvimento e formação, nesse sentido, é crucial que os modelos de organização do seu trabalho sejam capazes de enquadrar positivamente as diferenças existentes na turma.

Posto isto, o grande desafio que se coloca ao professor é o de deixar de estar tão centrado em ensinar e o de criar, pelo contrário, condições efectivas para que os alunos aprendam. Esta desarticulação na focagem do ensino para a aprendizagem dos alunos implica, necessariamente a aplicação de estratégias de diferenciação.

Diferenciar é, de acordo com Perrenoud (1997, citado por Inácia Santana, 2000) “romper com a pedagogia magistral – a mesma lição e os mesmos exercícios para todos ao mesmo tempo – mas é sobretudo uma maneira de pôr em funcionamento uma organização de trabalho que integre dispositivos didácticos, de forma a colocar cada aluno perante a situação mais favorável ao seu processo de aprendizagem”

Assim, as estratégias de diferenciação aplicam-se entendendo os diferentes estilos de aprendizagem de cada aluno e actuando de acordo com

eles. Neste sentido, alguns alunos aprendem melhor se ouvirem, outros se visualizarem, outros se experimentarem, mas todos aprendem melhor se usarem uma estimulação multissensorial. A diversidade de actividades poderá dar oportunidade a todos de utilizarem as vias para si mais sensíveis.

As práticas pedagógicas desenvolvidas devem atender à diferença dos alunos pela sua origem, aquisições anteriores, projectos, características, interesses e qualidades pessoais versáteis justificando, desta forma, um ritmo próprio de aprendizagem.

Perante isto, a qualidade do processo educativo dependerá também do nível de diferenciação que o professor consegue introduzir na gestão das tarefas de aprendizagem. Esse nível de diferenciação passa por organizar as actividades fazendo com que cada aluno seja constantemente confrontado com situações didácticas enriquecedoras, permitindo com que cada aluno aprenda ao seu ritmo, com os métodos que melhor lhe garantam o sucesso.

Na perspectiva de alguns autores, “quando os alunos trabalham na mesma tarefa que outros alunos com níveis de competência próximos, ou quando todos os alunos trabalham na mesma área curricular mas em tarefas diferentes consoante o seu próprio nível, o efeito parece ser positivo. Quando se organizam situações em que todos os alunos realizam exactamente a mesma tarefa, o efeito tende a ser negativo” (Martimore et al, 1988).

O professor deve procurar estratégias apropriadas que se tornem facilitadoras de novas aquisições, aproximando-se das estratégias de aprendizagem de cada educando, pois “ cada aluno apreende determinado conhecimento de acordo com as próprias características que provêm do seu próprio saber, dos seus hábitos de pensar e agir”. (Ana Cadima, 1996)

As actividades de aprendizagem só serão adequadas aos diferentes alunos se as mesmas assumirem determinadas características, tais como: “ser relevantes considerando a experiência do aluno e a sua motivação; respeitar os diferentes ritmos dos diferentes alunos; promover nos alunos atitudes de investigação e descoberta; ser organizadas numa perspectiva de resolução de problemas.” (José Morgado, 2004).

Parece igualmente consensual a importância atribuída à necessidade de proporcionar aos alunos uma variedade de experiências que promovam e sustentem o desenvolvimento da linguagem. Desta forma, é importante que o aluno tenha acesso a variadas oportunidades para trocas verbais com colegas e professores, mobilizando as suas experiências anteriores e enriquecendo o seu desenvolvimento e o seu próprio processo de aprendizagem. Nesse sentido, cada aluno surge tanto como emissor como receptor, o que significa que cada interveniente tem a oportunidade não só de transmitir e apresentar informação, como de a receber, de confrontar as suas ideias com as de outros, promovendo-se desta forma uma aprendizagem cooperativa e activa.

Este tipo de pedagogia visa essencialmente “promover a auto-aprendizagem tornando o aluno autor do seu processo de crescimento intelectual e sócio-afectivo. Baseando-se no trabalho de equipa cooperativa, considera, a par da responsabilidade individual, a responsabilidade por todos os outros e por cada um, (...) valoriza o processo e o produto de trabalho em grupo considerando o que cada um sabe, e que pode contar com os outros.” (Boal, et al., 1996)

Estes momentos colectivos poderão ser particularmente úteis para a institucionalização e clarificação do que há para aprender, para iniciar algumas aprendizagens, bem como para regular a vida social da turma.

Por sua vez, o trabalho individual que pode ser mais dirigido pelo próprio aluno, é importante para o treino e consolidação das aquisições.

Os momentos em que o professor dá um apoio mais directo a um aluno ou a um grupo de alunos que demonstram a mesma dificuldade, ajuda-os a superar os obstáculos contribuindo para que estes aumentem a sua auto confiança e motivação para atingir novos progressos.

Com a adopção de uma pedagogia diferenciada, deverá existir uma partilha do poder com o aluno, querendo dizer com isto que, para atender aos interesses e características individuais deverá existir uma negociação acerca do tempo e da actividade que poderão realizar. É também essencial que exista uma diversidade de materiais e actividades que permitam que os alunos

trabalhem de uma forma mais autónoma, fazendo com que o professor fique mais liberto para dar apoio àqueles que mais necessitam. Contudo, para que o professor ajude os alunos a serem mais produtivos é necessário que estes conheçam “os objectivos didácticos e identifiquem as aprendizagens fundamentais de modo a planificar o seu estudo, a avaliar os seus conhecimentos e a identificar as dificuldades”. (Ana Cadima, 1996)

Desde o início do ano que os alunos devem ser envolvidos directamente e implicados no seu processo de aprendizagem, tomando consciência do percurso a efectuar, das aprendizagens que terão que realizar, seja sob a forma de objectivos, de conteúdo, de actividades ou outra qualquer. É este “feedback” progressivo entre o aluno e o professor acerca do nível de conhecimento que este vai adquirindo, que ajudará os alunos a orientar a sua acção no caminho certo para a efectivação dos seus conhecimentos.

Neste sentido, a constante avaliação de todo o processo vai fornecendo informações necessárias ao professor sobre a evolução ou não do aluno.

Deste modo, a avaliação deve constituir-se como uma parte integrante do processo de ensino e aprendizagem não devendo nunca ser descurada pelo professor. Este, deve proporcionar aos alunos a oportunidade para reflectirem no que realizaram e promover neles a capacidade para analisar sucessos e dificuldades. Por outra via, a “avaliação e o registo não constituem um objectivo em si – são instrumentos ao serviço do professor e dos alunos para a promoção e gestão da qualidade dos processos educativos com o objectivo último de promover, tanto quanto possível, o sucesso para todos”. (José Morgado, 2004)

Para que o aluno tome consciência dos seus progressos e das suas dificuldades, a auto-avaliação formadora assume-se como um importante instrumento inserido no contexto do trabalho independente. Outro instrumento, não menos importante, é a criação de planos individuais de trabalho ou de outras formas de contrato, realizadas com o objectivo de evitar que o aluno se disperse e ande à “deriva”.

Desta forma, a pedagogia da diferenciação apresenta uma forte ligação com a pedagogia da autonomia e de cooperação.

Ao aluno, como parte interessada no processo, sendo a avaliação entendida como instrumento regulador, cabe também o papel de se auto-avaliar. No entanto, “uma avaliação conjugada entre professor e aluno exige registos sistemáticos da mesma, acompanhados de discussão, de comunicação constante entre eles para que fique bem claro no espírito de ambos todos os passos já dados e os que ainda faltam dar”. (Boal e tal, 1996)

Este tipo de pedagogia, que assenta numa negociação, o estabelecimento de um contrato sob a forma escrita e posteriormente numa avaliação, onde participam todas as partes envolvidas, apresenta algumas vantagens que visam sobretudo: “Criar percursos diversos de aprendizagem adequados às diferenças individuais; desenvolver nos alunos níveis elevados de motivação, melhorando as suas aprendizagens, tanto no domínio cognitivo como no das capacidades e, conseqüentemente os seus resultados, sobretudo quando os alunos formulam o seu próprio plano; desenvolver no aluno o sentimento de segurança e responsabilidade, num ambiente de liberdade; desenvolver a capacidade de autonomia; desenvolver a capacidade de negociação, de argumentação, bem como de vivência democrática activa; o processo negocial entre professor e aluno ajuda o professor a conhecer melhor os alunos”. (Júlio Pires, 1996)

Por sua vez, a regulação formativa é essencial para que o contrato não se torne um instrumento demasiado rígido, o que pode levar, a uma despersonalização e à quebra de motivação por parte dos principais intervenientes, neste caso concreto, os alunos e o professor.

Partindo do princípio que a avaliação é feita por ambas as partes envolvidas, o professor deve dedicar especial atenção à organização da turma, principalmente ao tipo de materiais que são colocados à disposição dos alunos de modo a dar resposta à heterogeneidade dos grupos. Para tal, os instrumentos de trabalho deverão ser diversificados quanto ao tipo, conteúdo, níveis e dificuldades.

Ao pensar na organização da turma, pressupõe-se a existência de recursos de apoio às aprendizagens substancialmente diferentes da situação de ensino expositivo que passam pela organização do tempo, do espaço e dos materiais de forma a manter todos os alunos ocupados tendo em conta as suas aquisições anteriores, proveniência culturais, étnicas e linguísticas, bem como os diferentes ritmos, estilos e necessidades.

Em suma, neste texto expositivo acerca da heterogeneidade na turma, ficou bem patente a grande dificuldade com que se depara o professor ao longo da sua carreira docente na gestão de toda a diversidade existente na escola. Contudo, um trabalho capaz e com grande êxito pode ser desempenhado por este, se souber tirar partido de todos os recursos que possui, quer sejam humanos, materiais ou outro qualquer. Um bom exemplo de utilização desses recursos é o Modelo de Educação Desportiva (MED), que pelas suas características se assume como excelente potenciador da diversidade existente na turma (ver capítulo 4.5).

Termino assim com um pequeno provérbio que a todos (professores) dá que pensar:

*“Diz-me e eu esquecerei,  
Ensina-me e eu lembrar-me-ei,  
Envolve-me e eu aprenderei”*

Provérbio chinês

### **3.4. O Professor como prático reflexivo**

Para finalizar este capítulo considereei pertinente fazer uma breve alusão à importância da reflexão sobre a acção na prática educativa pois face à complexidade do processo ensino aprendizagem e face à heterogeneidade de cada turma, cada vez mais é exigido ao professor a excelência e esta só pode

ser conseguida com o reforço e reavaliação contínua dos métodos e estratégias de trabalho desenvolvidas.

Efectivamente, o professor, quando adquire a sua habilitação profissional, está longe de ser considerado um profissional acabado e amadurecido, na medida em que os conhecimentos que adquiriu ao longo da sua formação inicial são apenas uma base para o exercício das suas funções ao longo da carreira. Facilmente se reconhece a necessidade de crescimento e de aquisições diversas ao longo de toda a prática profissional na medida em que o conhecimento não deverá ser estanque e o desempenho individual deverá ser sempre direccionado no sentido do desenvolvimento da perfeição.

Ora, esse desenvolvimento deverá passar por uma constante reflexão acerca da prática pessoal. Efectivamente somente a reflexão sobre a acção poderá conduzir à mudança comportamental, só com uma reflexão activa, constante e conscienciosa é possível identificar as lacunas, os erros, as incoerências, de forma a possibilitar o reajuste ou reformulação das medidas e práticas instituídas para que todos os objectivos inicialmente delineados possam ser atingidos com sucesso e eficácia.

Desta forma, a acção reflexiva não procura soluções lógicas e racionais para os problemas, nem se assume como um conjunto de técnicas que pode ser empacotadas e ensinadas aos professores. Implicam sim, uma reflexão contínua com intuição, emoção e paixão.

O professor dotado de capacidade reflexiva capaz deve possuir abertura de espírito de forma a ouvir outras opiniões, admitindo a hipótese de erro; deve ponderar cuidadosamente as consequências de uma determinada acção assumindo a responsabilidade das suas acções, e por fim, deve responsabilizar-se pela sua própria aprendizagem tornando-se assim um professor activo e reflexivo (Vasconcelos, 2000).

Expondo e examinando as suas teorias e práticas para si próprio e para os seus colegas tem, assim, mais hipóteses de se aperceber dos seus erros, melhorando a sua conduta e a dos suas colegas.



Visto isto, a prática reflexiva assume-se com uma acção com enorme relevo na carreira docente, permitindo com que o docente esteja constantemente em pleno desenvolvimento, assumindo ele próprio a condução do seu crescimento e desenvolvimento contínuo.

*“A riqueza da experiência reconhece-se no conceito do profissional como prático-reflexivo. Tal significa que o processo de compreensão e melhoria do trabalho deve começar pela reflexão sobre a própria experiência. Estabelece-se pois como central o próprio processo de aprendizagem, cujo reconhecimento, na reflexão e mediante a reflexão, possibilita a interiorização e a responsabilização pelo próprio desenvolvimento profissional.”* (Costa, 1998)



## **4. Realização da prática profissional**

A natureza complexa, unitária e integral do processo de ensino e aprendizagem, bem como as características gerais da actividade do professor que decorre num contexto avaliado pelas condições gerais do sistema educativo, pelas condições locais das situações de educação e pelas condições mais próximas da relação educativa, obrigam a uma tentativa de integração e de interligação das várias áreas e domínios a percorrer no processo de formação e, em particular, no EP, de forma a retirar o formalismo das realizações e a promover as vivências que conduzem ao desenvolvimento da competência profissional.

A realização deste EP, com todos os seus objectivos e metas, foi-se revelando um enorme desafio que, sem dúvida, moldou o meu modo de ver o ensino, a escola e o aluno e a interacção entre eles.

De seguida, vou apresentar cada uma das áreas de desempenho de modo a percorrer as mesmas com uma visão crítica e reflexiva acerca de todo o processo, tendo em conta os problemas, as actividades, as dificuldades, as estratégias e a avaliação e controlo do trabalho desenvolvido por mim ao longo deste ano lectivo. Vou fazer uma síntese comparativa da minha performance em dois momentos: aquando da elaboração do Projecto de Formação Individual (PFI) e agora nesta fase final.

Apesar de analisadas separadamente, as quatro áreas deverão ser sempre entendidas como secções que se articulam e interagem.

### **4.1. Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem**

Esta área é constituída por quatro etapas sequenciadas: a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Para cumprir tais objectivos, tive a necessidade de construir uma estratégia de intervenção regida por objectivos pedagógicos que me conduzissem com sucesso a um

processo de ensino baseado nos valores da aprendizagem na disciplina de Educação Física, bem como na formação do aluno-sujeito.

É neste momento que colocamos em prática todo o conhecimento e experiências adquiridas até então, principalmente pela faculdade, e a partir daí fazemos todos os ajustamentos necessários em função do contexto onde nos inserimos.

#### **4.1.1. Concepção**

A concepção assume-se como a primeira tarefa do professor, onde é projectada a base de toda a sua actuação, com base na análise dos planos curriculares e do conhecimento do contexto cultural e social da escola onde se insere bem como dos alunos que serão alvo da sua leccionação.

Para esta etapa, além da interpretação que tenho do ensino actual fruto da minha preparação académica, é igualmente importante atender à caracterização do meu ponto de partida. Para isso foi realizado o PFI. Este projecto pretende ser uma introspecção de cada estagiário acerca da percepção do seu estado actual (conhecimentos, capacidades, dificuldades) perante os desafios que lhe são colocados no estágio. Reflecte igualmente os pontos mais importantes a evoluir e as metas a atingir. Apesar não ter sido elaborado no momento ideal devido ao facto da transição para este ano não ter sido pacífica, pois foi o primeiro ano de implementação deste novo modelo de estudos, este documento é muito importante para que no final do estágio cada um possa fazer uma comparação da sua performance no papel de professor.

Igualmente importante foi o processo de recolha de algumas informações com o objectivo de conhecer profundamente o contexto sociocultural e socioeconómico da realidade onde se iria realizar todo o estágio. Para isso, foi fundamental uma breve caracterização da escola, através da análise do seu Projecto Educativo e Projecto Curricular. Juntamente, foi analisado o Regulamento Interno da escola.

Estas informações foram sem dúvida essenciais para suportar a base de todo o planeamento e adequar o processo de ensino/aprendizagem o melhor possível à realidade com o qual me confrontei.

#### **4.1.2. Planeamento**

Nesta etapa, comecei por analisar cuidadosamente o Programa Nacional de Educação Física na vertente do 3º ciclo e do 9ºano em particular, discutindo alguns parâmetros com os meus colegas de estágio e professora cooperante. Após essa análise cuidada, pareceu-me evidente que o programa curricular, para a actual carga horária, é bastante extenso abrangendo um grande leque de modalidades, não proporcionando o tempo e espaço necessários a uma aprendizagem conveniente e, deste modo, dificilmente poderá ser cumprido. No entanto quando cumprido, este demonstra na minha opinião, uma articulação vertical entre outros anos reduzida ou nula, o que implica “recomeçar da base” a cada ano que se inicia, não se constituindo como um todo cuja assunção é a melhoria de um propósito, mas antes a soma de blocos de matéria.

Deste modo, penso que os programas estão desarticulados, devendo ser alterados profundamente, para se adaptarem mais à realidade das nossas escolas.

Relativamente à aplicação do programa na minha escola, ele é submetido a uma análise pelos colegas do meu núcleo de estágio e professores do meu grupo disciplinar estabelecendo-se assim o Planeamento Anual de actividades de Educação Física e o planeamento por ano específico tanto no Básico como no Secundário.

Neste planeamento consta todas as modalidades a abordar em cada período do ano lectivo, e o respectivo número de aulas, ou seja, o professor não pode leccionar uma outra modalidade que não esteja prevista no planeamento. Este planeamento foi um auxiliar importante para a elaboração

do Planeamento Anual das Unidades Didácticas Seleccionadas (9ºE), onde é representada a modalidade a leccionar e o respectivo espaço. Sempre que possível foi cumprido, e quando não o foi, foi respectivamente justificado. Neste ano lectivo as alterações mais evidentes prenderam-se com o facto de no 3º período não leccionar a modalidade de salto em altura, sendo substituída por voleibol, isto devido ao projecto relacionado com o Modelo de Educação Desportiva (MED), o qual falarei mais detalhadamente no ponto 4.5 deste relatório.

Igualmente determinante para o planeamento das aulas foi a realização do Roulement das instalações desportivas. Este documento tem a função de mostrar o espaço de aula disponível para cada professor. A rotatividade nos espaços faz-se de semana a semana, isto porque existem sempre cinco espaços que podem ser usados em simultâneo, sendo dois exteriores. Neste ponto, tenho de salientar a boa vontade dos restantes professores uma vez que se mostraram sempre disponíveis a trocar comigo quando era necessário.

No que concerne ao conhecimento dos alunos, centro de todo o meu trabalho, foi elaborado um questionário de caracterização do aluno (ponto 3.2.2 já mencionado neste relatório). Este assumiu-se como um instrumento importante para o conhecimento de alguns aspectos, nomeadamente sociais, culturais, desportivos e de saúde. Revelou-se essencial para auxiliar um planeamento de ensino ajustado à realidade da turma.

Depois da análise geral efectuada aos componentes em cima referidos, passei ao verdadeiro planeamento, onde os diversos conteúdos foram operacionalizados, recorrendo ao modelo de planeamento da Vickers, os Modelos de Estrutura do Conhecimento (MEC's), as unidades didácticas, os planos de aula e diferentes avaliações. Estes foram os documentos que na prática guiaram todo o meu processo de ensino/aprendizagem ao longo das aulas.

Os MEC's assumem-se como verdadeiros guias orientadores reflectindo tudo aquilo que é realizado para determinada modalidade. A sua construção foi muito benéfica, uma vez que ao longo da sua estruturação pude aumentar o

meu conhecimento nalgumas modalidades que nunca tinha praticado. Exemplo disso foi o badminton onde o meu conhecimento era escasso. Penso que a faculdade deveria iniciar a leccionação de outras disciplinas desportivas, com o objectivo de aumentar o leque de experiências e conhecimentos acerca de outras modalidades, muito úteis no futuro. Este processo já está a ser realizado nos anos inferiores ao nosso, o que será muito benéfico para os futuros estagiários.

As Unidades Didácticas tiveram como ponto de partida essencialmente o nível de desempenho dos alunos nas avaliações diagnósticas. A prestação destes foi a razão de escolha dos diversos conteúdos a leccionar em cada modalidade, tendo sempre em conta os objectivos que os alunos conseguiriam atingir no término da unidade didáctica. Muitas vezes, foram sujeitas a alterações completas ou a pequenos ajustamentos em função da resposta dos alunos, ou mesmo devido a motivo alheios ao planeamento, como visitas de estudo ou outras actividades escolares. Todo este planeamento enriqueceu-me imenso melhorando, desta forma, as minhas competências de observação e decisão acerca daquilo que era melhor para os alunos.

Os planos de aula assumem-se como o último nível do planeamento. Estes, foram sempre uma preocupação diária durante todo o ano lectivo, não tanto pela sua elaboração mas sim na estruturação de tudo o que iria ser realizado/planeado. O pensar constante naquilo que iria resultar em melhores aprendizagens, em aprendizagens mais motivantes e interessantes, dominou muitas vezes o meu pensamento. Realmente, a minha inexperiência, obrigou-me desde início, a ser bastante reflexivo, a ponderar cada detalhe e a prevenir ao pormenor cada hipótese provável de erro. O planeamento da aula é um momento onde temos que considerar a conjugação de vários aspectos como a adequação dos melhores exercícios para determinado conteúdo, a adequação dos exercícios aos alunos com o objectivo de aproveitar ao máximo as suas capacidades e superar dificuldades, o material, o espaço disponível ou mesmo as condições meteorológicas. Apesar de esta tarefa ser algo exigente e complexa, permitiu-me crescer e melhorar muito enquanto profissional.

Assim com o decorrer do tempo, o par de horas que demorava a fazer um plano transformou-se em alguns minutos. O medo de arriscar e as constantes preocupações foram-se desvanecendo ao mesmo tempo que a minha confiança e autonomia se foram desenvolvendo, juntamente com o facto de encarar a adversidade como um aspecto a resolver e não a lamentar.

Importa-me salientar que todo este percurso permitiu o meu desenvolvimento no que concerne ao planeamento, pois fui capaz de superar muitas dificuldades e melhor o meu potencial individual. Para tal, foi crucial toda a orientação da minha professora cooperante através das reflexões que fazia das minhas aulas, reuniões e outras conversas informais.

#### **4.1.3. Realização**

Após a fase do planeamento e organização do processo de ensino, seguiu-se o momento de realização, onde é transportado para a prática o anteriormente planeado.

A primeira aula, dia dezasseis de Setembro, foi marcante pelo facto de ter pela primeira vez uma turma pela frente, por encarnar pela primeira vez o papel de professor. Desde os primeiros momentos procurei ser um pouco mais directivo com a turma de forma a obter o controlo disciplinar da mesma o mais rapidamente possível. Foi uma estratégia pessoal que teve o apoio da minha professora cooperante. Sou apologista que se o controlo da turma estiver bem adquirido pelo professor, este terá mais condições para poder proporcionar uma aprendizagem mais eficaz ao ritmo de um bom clima de aula. Desta forma, procurei desde início implementar a criação de rotinas base que me ajudassem no desenrolar das aulas subsequentes. Foi uma tarefa que se revelou de difícil execução e que demorou algum tempo, mas que foi extremamente útil no desenrolar do ano lectivo. Tenho perfeita noção que a minha tarefa foi facilitada muito pelas características da turma, digamos que é uma turma “de sonho”, como já ouvi alguns professores dizer. Mas é de sonho



se realmente tivermos uma atitude activa em relação ao controlo desta, pois se assim não for, facilmente se torna numa turma de “pesadelo”.

Talvez por essa razão, as minhas primeiras aulas fossem as mais difíceis e também as menos conseguidas. A minha preocupação era muito centrada nesses aspectos, o que levava a desviar-me de outros como a orientação da prática do conteúdo (correção, demonstração, ajuda e motivação). Pouco a pouco, esse controlo disciplinar e as rotinas foram-se consolidando, resultando em aulas muito mais enriquecedoras, nomeadamente na rentabilização do tempo disponível para a prática, na qualidade da minha instrução, na gestão da aula, no aproveitamento mais eficaz dos espaços e materiais e mesmo no trabalho autónomo dos alunos.

Sem dúvida, o factor mais importante no meu desenvolvimento e na superação das minhas dificuldades a este nível foi a própria experiência adquirida aula a aula. Durante o estágio leccionei boas e más aulas contudo através da reflexão sobre as mesmas pude aprender muito. Se nas boas aulas, o meu desejo era que elas se voltassem a repetir fazendo alguns pequenos ajustes de modo a aperfeiçoá-las ainda mais, nas menos boas os próprios erros serviam para eu aprender e retirar conclusões de forma a evitar a sua repetição no futuro. Para isso, foram fundamentais as reflexões de aula feitas por mim e as observações feitas pela professora cooperante de forma a rever sempre aquilo que foi feito de forma a corrigir. Assim, através da reflexão constante da minha actuação, pude crescer tanto através do erro como do triunfo, subindo cada vez mais o patamar de exigência tentando chegar à excelência (Professor Reflexivo).

Relacionado com as reflexões de aula julgo ser interessante transcrever alguns parágrafos de reflexões que atestam uma evolução progressiva ao longo do ano.

### **Reflexão da aula nº 4 (atletismo) – 1º Período**

*...“A parte fundamental da aula foi centrada na avaliação diagnóstica da corrida de velocidade e na corrida de barreiras. Como estratégia de aula dividi a turma em três grupos, avaliando três alunos de cada vez, sendo cada situação repetida três vezes de forma a poder ter mais oportunidade de constatar alguma falha por parte dos alunos. Foi possível avaliar todos os alunos quer na corrida de velocidade como na de estafetas, contudo, poderia ter estruturado de forma diferente o exercício, dividindo a turma em apenas dois grupos, ficando um a ser avaliado enquanto o outro, ao invés de estar parado onde o tempo de empenhamento motor é nulo e o de espera elevadíssimo, poderia estar a realizar um jogo pré-desportivo, trocando de funções após realizarem a avaliação diagnóstica. Assim sendo, este deverá ser também um aspecto a ter em conta nos futuros planeamentos de aula de forma a melhorar a gestão da mesma bem com a sua rentabilidade.*

*Outro aspecto que tenho de salientar é a forma positiva como todos os alunos têm reagido aos exercícios, situação que me deixa muito satisfeito pois contribui para um bom ambiente de aula.”...*

### **Reflexão da aula nº 23 e 24 (Basquetebol) – 2º Período**

*“...Quanto à aula propriamente dita, contou com a presença dos meus colegas de estágio que conjuntamente com a Professora Camila, como conselhos e críticas construtivas aconselharam-me a:*

- No primeiro exercício da parte inicial, colocar os cones mais afastados de forma a dar mais tempo de exercitação e menos confusão no desenrolar do exercício;*
- Voltar à iniciação do drible, uma vez que existe uma deficiência enorme ao nível deste gesto técnico, o que torna imprudente avançar para outros conteúdos sem este estar devidamente consolidado. Desta forma*

- devo realizar muitos exercícios de drible, quer seja em progressão, parado, lateral experimentando várias formas de driblar;*
- Na situação de lançamento na passada, modificar o exercício, colocando lançamento na passada após drible;*
  - Na correcção dos alunos em jogo devo mantê-los na posição que ocupavam aquando da paragem para os corrigir;*
  - Aquando da lesão da Rita, na parte final da aula, não deveria ter analisado a lesão com ela dentro do recinto de jogo, isto porque estava a impedir que o jogo prosseguisse, deveria antes tê-la retirado do recinto de jogo e fora deste é que analisava o problema da aluna.*

*A aula correu da forma esperada, com algumas nuances, características da imprevisibilidade do planeamento, caso do elevado número de dispensas para as quais não estava a contar quando realizei a planificação da aula.”...*

### **Reflexão de aula nº 64 e 65 (ginástica de aparelhos) – Final do 2º Período**

*“...Terminada a U.D de ginástica de aparelhos, sinto que os alunos corresponderam às minhas expectativas mostrando grande coesão de grupo e espírito de entreaajuda nomeadamente no que toca à colocação e arrumação do material. Nesse sentido a turma surpreendeu-me imenso. A criação dessa rotina desde a primeira aula ajudou-me imenso no decorrer da U.D.*

*Termino esta reflexão ficando com a certeza que os alunos aprenderam mais alguma coisa em relação àquilo que sabiam, o que mostra que o meu objectivo foi cumprido”.*

Assim, após uma nova e breve análise ao PFI, e depois de passado tanto tempo da sua elaboração, posso constatar que a minha evolução foi enorme ao longo destes três períodos. Grande parte das minhas dificuldades foram ultrapassadas, o que me deixa extremamente orgulhoso.

No cômputo geral, penso que a minha evolução assentou em alguns pontos-chave:

Assim, o primeiro foi a descentração dos aspectos de controlo e organização da turma. Outro, mas não menos importante, foi o aumento do tempo de actividade, isto é, procurei deixar de perder tanto tempo na organização e informação do exercício, resultando assim, em mais tempo de prática e menos comportamentos disruptivos.

Por outro lado melhorei a qualidade dos *feedbacks*, que se foram tornando cada vez mais individualizados e centrados nos aspectos mais importantes, sempre com o objectivo de que os alunos se consciencializassem dos seus erros.

Optimizei ainda a timing da minha intervenção, salientando-se o facto de conseguir lidar cada vez melhor com a adversidade e acontecimentos inesperados bem como a capacidade de os antecipar.

A existência de matérias de ensino completamente novas para mim e que eu tinha obrigatoriamente de leccionar, estabeleceu-se como um verdadeiro desafio acompanhado de algum receio. A modalidade em causa era o badminton, desporto nunca vivenciado por mim. Deste modo, tive de pesquisar sobre a modalidade de forma a proporcionar uma boa transmissão de conteúdos aos alunos. Contei com a preciosa ajuda da minha professora cooperante que deu ao núcleo de estágio uma “mini-acção de formação” sobre a modalidade, a qual foi muito proveitosa servindo para melhorar os meus conhecimentos acerca da modalidade.

Outro dos meus grandes objectivos cumpridos foi ao nível da relação professor/aluno. Sempre foi um dos meus objectivos ser um professor bastante interactivo com os alunos, devido à minha maneira de ser e uma vez que sempre foram esses professores que me marcaram durante a minha adolescência, nomeadamente os de Educação Física. Era isso que eu queria retratar este ano e penso que consegui na sua plenitude através de todo o contacto que tive com os alunos na aula e fora dela. A primeira vez que o meu orientador foi a Escola, numa conversa que tivemos ele disse-nos: “Mantenham

contacto com os alunos fora do contexto Escolar”, e foi exactamente isso que tentei fazer. As brincadeiras e as numerosas conversas permitiram que a nossa relação se fortalecesse dia-a-dia, e acho que eles vão sentir saudades de mim da mesma forma que eu sentirei deles. Penso, que de certa maneira, os consegui “marcar” positivamente.

Um momento marcante para esse contacto extra-aulas foi a visita de estudo que realizei com os alunos ao Campo Aventura em Óbidos. Foram três dias de puro divertimento, alegria e convívio que com certeza ficou marcado na memória dos alunos, mas principalmente na minha. Irei recordar para sempre essa visita de estudo.

Por fim e mais vez, destacar a enorme ajuda da professora cooperante e do professor orientador, por todo o processo de monitorização da realização de todo o ensino/aprendizagem. Os seus conselhos, sugestões e críticas foram sempre recebidos com satisfação, interesse e espírito aberto.

#### **4.1.4. Avaliação**

Esta última etapa consiste em toda a avaliação do processo Ensino-Aprendizagem e tem como objectivo reajustar todo esse processo, de forma a promover uma melhor qualidade tanto no que respeita ao planeamento como na realização. Para isso foi constantemente analisado o processo desenvolvido durante o ano e avaliado o trabalho desenvolvido pelo professor e pelos alunos.

A experiência adquirida ao longo da prática pedagógica permitiu-me tirar elações sobre a mesma, reorientando-a e reajustando-a quando necessário. Tentei sempre ter uma percepção cada vez mais aperfeiçoada dos acontecimentos, para poder melhorar qualitativamente a minha prática. Para isso, muito contribuiu a reflexão constante sobre as aulas nos relatórios, bem auxiliada pelas observações de aula da minha professora cooperante e dos meus colegas de estágio, juntamente com os *feedbacks* transmitidos por eles e

pelo Orientador da FADEUP, que foram colaboradores determinantes para o repensar de toda a estratégia implementada e para a construção do meu sentido crítico a este nível.

O conjunto de todas as avaliações realizadas no início da unidade didáctica, estabeleceram-se como um importante ponto de partida para o planeamento dos conteúdos a abordar em cada modalidade, tal como as avaliações sumativas, que sempre espelharam aquilo que foi feito nas aulas, nunca prejudicando o aluno.

A opinião dos alunos sobre as aulas, sobre o que mais os motivava e o que mais lhes desagradava, foram sempre considerados na escolha da estratégia a implementar. A prática motivada permite desempenhos com mais qualidade e era isso que eu pretendia. Apesar de ser impossível agradar a todos, fiz um esforço para isso.

#### **4.2. Área 2 – Participação na Escola**

Esta segunda área engloba as competências relacionadas com o meu envolvimento nas áreas não lectivas, que foram desenvolvidas ao longo do ano, tendo em vista a integração do estudante estagiário na comunidade escolar.

A minha incorporação e adaptação à escola foram acontecendo pouco a pouco. O facto de ser uma pessoa com pouco tempo livre, já que exerço uma profissão extra-faculdade, não me dá o tempo desejado para poder passar na escola. Apesar de lenta, a minha integração no ambiente escolar foi bastante facilitada pela excelente relação mantida com os outros professores e com grande parte dos alunos da escola. Desde o início que fui sempre bastante bem recebidos pelo outros professores e funcionários, que se mostraram acessíveis para qualquer ajuda que fosse necessária. O ambiente escolar foi bastante acolhedor e tranquilo.

Ao longo de todo ano lectivo, eu e os meus colegas estagiários estivemos envolvidos em várias actividades escolares, com o objectivo de dinamizar a comunidade escolar. De seguida, vou referir as actividades em que estive envolvido.

Como grupo de estágio integrado na Escola Secundária Augusto Gomes, fomos responsáveis pela organização e realização de algumas actividades.

A primeira delas, realizada nos dias um, dois e dez de Março na nossa escola, teve como objectivo a sensibilização para a prática do “skate Surfing”, na qual pretendíamos que os alunos experimentassem uma actividade diferente que muito está em voga no concelho de Matosinhos, tendo abrangido todas as turmas da escola.

A actividade foi um verdadeiro sucesso cativando não só os alunos, como grande parte dos professores que num clima de agradável convívio demonstraram as suas capacidades e destrezas.

Para a realização desta actividade, contamos com a colaboração da empresa “Skate Surfing Portugal”, que na qualidade do seu representante João Pinto, se mostrou desde o início muito receptivo, uma vez que a população alvo é uma potencial fonte de futuros consumidores.

A segunda actividade passou pela realização do Projecto “Escola Alerta”. Esta actividade contou com a participação das turmas do núcleo de estágio (9ºE, 10º B, 10º D e turmas de artes) e coordenação da Professora de Educação Visual Isabel Lagarto.

O “projecto Escola Alerta” é um concurso dirigido aos alunos dos ensinos básico e secundário, sob a orientação pedagógica de professores. Visa a participação e a intervenção activas dos alunos na inventariação de barreiras (sociais, da comunicação, urbanísticas e arquitectónicas), e na apresentação de propostas de solução e de iniciativas que contribuam para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiências ou incapacidade. Contempla a atribuição de prémios distritais/regionais e nacionais aos melhores trabalhos e

prevê ainda diplomas de participação para as escolas, alunos e professores, bem como, quando se justifique, menções honrosas.

Este programa tem vindo a ser desenvolvido pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I. P., contando com a colaboração, entre outros, dos Governos Cívicos; das Direcções Regionais de Educação do Continente e Regiões Autónomas; das Câmaras Municipais e, essencialmente, com a participação directa das Escolas e dos Agrupamentos de Escolas.

Após a participação, obtivemos o 1º lugar a nível distrital, o que nos permite concorrer a nível nacional, do qual ainda aguardamos o resultado.

Ainda participamos activamente em actividades do grupo disciplinar de Educação Física como: “ESAG a Dançar” e “Corta-Mato Escolar”, realizados no 1º período, e o “Compal Air 3x3” e “Torneios Desportivos Inter-Escolas Secundárias do Concelho de Matosinhos”, ambas no 2º período.

A minha participação nestas actividades passou por ajudar os membros organizativos ao nível da logística e do controlo da actividade. Foi extremamente útil pois para além de ter participado activamente na actividade, contribuiu para o entendimento da envolvimento, dinâmica, organização e gestão que as caracterizam.

No que concerne a acções de formação realizadas na ESAG, o núcleo de estágio esteve presente nas seguintes actividades: “Nestum Râguebi”, no 1º período, “Acção de formação de Badminton” no 2º período e no “Seminário: Influência da alimentação na actividade física” no 3º período.

A acção de formação de “Nestum Râguebi” foi muito interessante pelo facto de ser uma modalidade em expansão no nosso país e também por não ter conhecimento e formação nesta modalidade. Na minha futura carreira docente gostaria de pôr em prática esta modalidade para promover um conjunto de conhecimentos mais diversificado aos meus alunos.

Relativamente à acção de formação de badminton, esta foi muito proveitosa pois serviu de ensaio para as aulas que iria leccionar futuramente. Nesta modalidade contei sempre com o apoio da minha professora cooperante,



que se mostrou sempre disponível para ajudar, uma vez que esta se apresenta como a sua modalidade de eleição.

Por fim, no 3º período assisti ao seminário: “Influência da alimentação na actividade física”, seminário esse que tem tudo a ver com a minha área. Como já disse anteriormente, sou um fervoroso adepto de hábitos de vida saudáveis, e como tal, nada melhor que aliado à prática de actividade física uma alimentação saudável. Apesar de não ter acrescentado nada de mais ao meu conhecimento sobre esta temática é sempre útil e proveitoso ouvir falar e participar nestes debates.

Para terminar, o núcleo de estágio tinha como objectivo dar continuidade ao projecto “tr3sag” realizado nos anos anteriores, que consistia na criação de uma página Web, na qual o núcleo colocaria informação/ conteúdos dados aos alunos que achasse pertinente (informações acerca das modalidades abordadas, pergunta da semana.). A página tinha como objectivo promover a interactividade entre a comunidade escolar. Contudo, com a dinâmica do Moodle na ESAG o espírito começou a desvanecer, aliado á desistência do nosso colega de estágio José Santos, o núcleo decidiu encerrar o projecto.

#### **4.3. Área 3 – Relação com a Comunidade**

Apresentei-me e participei, ao longo de todo o ano lectivo, nas reuniões escolares de âmbito geral e particular, ou seja, em reuniões de núcleo de estágio, de grupo de Educação Física e em reuniões de conselho de turma (periódicas e de fim de Período). Embora considerando-as importantes, acho que não assumem enorme relevância neste momento, dado o enquadramento do estagiário nas escolas. Ou seja, considero relevante a nossa frequência numa ou noutra reunião de cada tipo, para obtermos a noção do que se trata, contudo perfeitamente escusável a nossa presença assídua já que apenas desempenhamos um papel meramente de assistência, sem valor de voto e sem reconhecimento profissional (não tanto para os professores presentes,

esses sim, tratam-nos como colegas de trabalho, mas para os conselhos executivos e administrativos da escola).

Relativamente aos relacionamentos estabelecidos na escola, iniciando por aquele estabelecido com os alunos, posso dizer que foi absolutamente excepcional, principalmente em relação aos alunos da minha turma do 9º E. Este, foi evoluindo progressivamente, criando-se uma empatia e identificação evidente, o que muito beneficiou o controlo da turma, a liderança e também a afectividade necessária para um bom clima de aprendizagem. No final do ano prevalece um sentimento de pura realização e de um desfrutar completo de dar aulas.

Com os meus colegas de estágio a relação foi sempre salutar, muito pelo facto de transparecer confiança, equilíbrio, trabalho de equipa e sinceridade, existindo um sentimento de amizade por trás de tudo isso. Aqui, o trabalho foi uma certeza e o apoio sempre uma constante. O único ponto negativo relativamente aos meus colegas de estágio foi o abandono na recta final do estágio (início do 3º período) do meu colega José Santos.

Acerca da professora cooperante esta revelou e assumiu uma posição importantíssima na orientação da nossa Prática Pedagógica, pois foi importante desde cedo estabelecermos um grau de cumplicidade com ela. Essa cumplicidade existiu desde início, contudo com o passar do tempo senti que estávamos cada vez mais próximos, tendo-a como professora em termos profissionais, mas também como amiga fora do contexto escolar.

Acho que sendo ela muito metódica, cumpridora, responsável e organizada revelou-se uma peça fulcral em todo este processo, pois incutiu-nos desde muito cedo todas essas características de forma a facilitar o nosso trabalho no desenrolar do ano, sabendo que se nos mantivéssemos organizados e responsáveis, tudo seria mais fácil e assim foi.

Relativamente aos restantes professores do Grupo de Educação Física é de referir o facto de o relacionamento ter sido bastante bom, fazendo-nos sentir à vontade e acarinhados, exemplo disso foi a pronta disponibilidade para trocar de espaço no pavilhão quando necessitávamos de algo em especial. Ao

longo do ano foram organizados alguns jantares que contribuíram e muito para a grande relação que mantivemos ao longo do ano. No meu caso particular, criei grandes laços de amizade com os estagiários do Instituto superior da Maia e com alguns professores que frequentavam o ginásio onde dou aulas.

Quanto ao concelho executivo, prevaleceu sempre uma ideia de inacessibilidade e de um contacto efémero. As pessoas que o constituem desde cedo mantiveram-se à distância do nosso trabalho e da nossa acção na escola, contudo, mantiveram-se cooperantes na aceitação das nossas tarefas.

Por último, mas não menos importante, gostaria de ressaltar a importância dos funcionários no seio escolar, principalmente os que faziam parte das instalações desportivas, reprografia e entrada principal da escola. Obviamente mantive relações mais directas com alguns que me auxiliaram nas tarefas a que me propunha, nomeadamente a Dona Margarida, contudo sempre me senti muito acarinhado por todos.

#### **4.4. Área 4 – Desenvolvimento Profissional**

Esta área engloba actividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspectiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação.

Neste âmbito, a primeira tarefa a executar foi o Projecto de Formação Individual (PFI), documento onde redigi os meus objectivos para este ano de estágio, juntamente com as minhas dificuldades, recursos, estratégias e controlo dos meus objectivos. Foi um documento auxiliar de toda esta caminhada que termina com a realização do Relatório Final, onde posso reflectir de modo geral acerca dos objectivos que foram alcançados e das dificuldades que foram superadas.

A segunda tarefa foi a realização do Projecto de Estudo de um problema decorrente do processo de ensino/aprendizagem. Este projecto teve como

grande objectivo a aplicação prática do Modelo de Educação Desportiva desenvolvido por Siedentop, na minha turma de 9º ano. Este modelo e a sua aplicação será retratado futuramente neste relatório (ver ponto 4.5.)

Por outro lado, a realização de todos os planos de aula, relatórios e observações, assumiram-se como um dos maiores contributos para o meu desenvolvimento profissional. O processo de planificação e realização das aulas foi sempre bastante reflexivo, pretendendo dar o que de melhor eu conseguia aos alunos, procurando sempre ponderar sobre as melhores estratégias, superando os erros efectuados e aprendendo com os mesmos. Sem dúvida, a maior aprendizagem que retiro deste estágio pedagógico. No ensino, nada é igual e imutável! Os professores são diferentes, os alunos são diferentes e os próprios momentos são diferentes, o que nos torna verdadeiros mestres da decisão, acerca do que é mais acertado sobre o que promove mais o desenvolvimento e crescimento aos nossos alunos, certamente a alegria de viver de todo o professor.

Por fim salienta-se a realização do Relatório Final, onde espelho o trabalho feito durante este ano lectivo. Constitui-se assim como um documento muito sério e trabalhoso, que caracteriza bem o trabalho desenvolvido durante o ano.

#### **4.5. Projecto de Estudo de um problema decorrente do Processo de ensino/aprendizagem**

*“Ensinar bem para aprender melhor”*

*Isabel Mesquita*

O ensino dos jogos desportivos colectivos tem sido perspectivado e abordado de diferentes formas ao longo dos anos, contrariamente ao tradicional ensino da técnica, que visava o ensino descontextualizado das habilidades, onde o jogo era apresentado integralmente com toda a sua complexidade subjacente. Assim, ao longo do tempo foram criados novos

modelos para potenciar e promover a maior responsabilidade, autonomia e cooperação dos praticantes, ultrapassando o domínio motor para uma concepção mais construtivista da própria aprendizagem.

O **modelo de ensino dos jogos para a compreensão** de Bunker & Thorpe (1982) consiste na própria compreensão táctica do jogo, sendo este apresentado de forma modificada, concreta e intencional. Posteriormente elaborado, o **modelo desenvolvimentista** de Rink, (1993) perspectiva o ensino do jogo segundo uma progressão de tarefas de crescente complexidade, tendo por base a essencialidade do jogo.

Paralelamente, o **Modelo de Educação Desportiva** elaborado por Siedentop, (1987 e 1994) visa a socialização desportiva, enfatizando a distribuição de funções e responsabilidades de todos os praticantes. Foi sobre este modelo que incidiu o meu Projecto de Estudo, pelo que o abordarei com maior pormenor e rigor de seguida.

#### **4.5.1. Modelo de Educação Desportiva**

Na óptica de Holt et al. (2002), no ensino do jogo, usualmente, as componentes lúdicas afectivas são desprezadas, em benefício do rendimento.

Contudo, estudos posteriores revelam que com a utilização de formas modificadas de jogo o praticante pode experimentar o lado afectivo e social da actividade desportiva, potenciando o desenvolvimento de sentimentos de competência, motivação, gosto por uma vida dinâmica e de maior prazer na prática da mesma (Corbin 2002; Siedentop, 1996).

Face à descontextualização das abordagens tradicionais no ensino da Educação Física, que inviabiliza o significado das aprendizagens, emergiu a necessidade de criação de um novo modelo para a educação desportiva, proposto por Siedentop (1987), de forma a criar um ambiente propiciador de uma experiência desportiva autêntica (Graça, 2003).

O Modelo de Educação Desportiva (MED) de Siedentop pretende estabelecer um plano compreensivo e coerente no ensino do desporto de forma a restituir o potencial educativo da escola e a resolver os mal-entendidos na sua relação com a actividade desportiva e a competição.

Este MED, de génese construtivista, revê-se em cinco características fundamentais:

- Pretende redefinir os papéis do professor e dos alunos, podendo estes desempenhar um conjunto de papéis (jogadores, árbitros, jornalistas, dirigentes etc.), existindo uma substituição das Unidades Didácticas pelas Épocas desportivas. (Hastie, 1998; Hastie & Siedentop, 1999; Siedentop, 1994 cit. por Tani, G; Bento, J.O; Peterson, R; 2006).
- O desempenho competente relaciona-se mais com os conteúdos tácticos, os jogos modificados e as progressões de jogos do que com o desenvolvimento das habilidades isoladas (Siedentop, 1994 cit.por Tani, G; Bento, J.O; Peterson, R; 2006).
- Nos objectivos da reforma educativa da Educação Física actual: tornar o aluno desportivamente competente, culto e entusiasta (Siedentop, 1994 cit. por Tani, G; Bento, J.O; Peterson, R; 2006).
- Incentiva a participação equitativa de forma a promover o equilíbrio e a harmonia necessários à inclusão e à competição de todos os alunos de forma a reduzir o desempenho de papéis menores pelos alunos menos dotados (Tani, G; Bento, J.O; Peterson, R; 2006).
- “ *Na consecução de uma avaliação autêntica que se reporta, em primeiro lugar, à capacidade de jogar*” (Tani, G; Bento, J.O; Peterson, R; 2006).

Durante a aplicação do MED é dado o tempo adequado para promover a consciência e a competência táctica, as unidades didácticas são substituídas por épocas desportivas de pelo menos 20 aulas, de forma a garantir a centralização num único tema, conferindo uma estrutura global à organização

da experiência. Para tal, cada época desportiva tem inerente a criação de equipas e de um quadro competitivo formal. Assim, é integrada a ideia de contextualização desportiva, facto bem patente neste Modelo.

Os grupos são formados de forma a assegurar o equilíbrio competitivo das diferentes equipas e também a aquisição de princípios de entreaajuda e cooperação na aprendizagem, de forma a diminuir os factores de exclusão e equilibrar a oportunidade de participação a todos os alunos. A organização da competição visa promover a igualdade de oportunidade, assim como, premiar a cooperação na aprendizagem e treino dentro de cada equipa. Além destes aspectos é dado ênfase ao Fair-play durante toda a época desportiva, podendo reflectir-se na pontuação geral de cada equipa.

A competição é um elemento de auto avaliação importante e um incentivo para o trabalho de preparação, uma vez que os alunos durante toda a época desportiva efectuam registos de observações de resultados, de estatísticas individuais ou de equipa que marcam a história da época.

Cada época tem um evento culminante de carácter festivo. “O calendário competitivo prevê normalmente uma sucessão de torneios que, em função do nível da turma, pode nem chegar ao jogo formal. Cada tipo de jogo é configurado nos seus elementos tácticos estruturantes e respectivas técnicas de suporte” (Tani, G; Bento, J.O; Peterson, R; 2006).

Este MED revela que os alunos demonstram maior motivação e prazer pela prática desportiva, bem como maior espírito de iniciativa e confiança no seu desempenho, favorecendo assim os grupos normalmente marginalizados face ao seu baixo rendimento.

#### **4.5.2. Aplicabilidade do Modelo de Educação Desportiva na Escola Secundária Augusto Gomes na turma do 9º E.**

No início do ano foi-me proposto aplicar o MED na minha turma de EP, na modalidade de voleibol, proposta essa aceite com muito agrado da minha parte.

Em primeiro lugar por ser na modalidade de voleibol, que se constitui como uma das minhas áreas desportivas predilectas e na qual me sinto plenamente à vontade face aos longos anos de prática e treino que possuo.

Por outro lado, por sentir que com o desenvolvimento do mesmo poderia realizar um trabalho de bastante qualidade com a minha turma, melhorando o rendimento, a motivação e o desenvolvimento individual e colectivo da mesma. Efectivamente, o MED preconiza todos os princípios que respeitam a heterogeneidade da turma (ver capítulo 3.3): (i) é um exemplo da promoção da auto-aprendizagem, tornando o aluno autor do seu próprio crescimento intelectual, isto porque existe um trabalho de equipa no qual todos assumem um papel de responsabilidade fazendo com que o aluno se torne “desportivamente competente, culto e entusiasta”. (Siedentop, 1994); (ii) adequa as actividades dos alunos ao nível que estes apresentam; (iii) permite o conhecimento prévio das actividades que vão desempenhar ao longo da época desportiva, permitindo que os alunos se preparem antecipadamente para as realizar com sucesso; (iv) permite enriquecer o trabalho dos alunos ao possibilitar o recurso a diferentes matérias e actividades. Assim sendo, a sua aplicabilidade poderia permitir uma potenciação do desenvolvimento de todos os meus alunos.

Por fim, por reconhecer que essa aplicação poderia ser uma mais-valia para o futuro pois a consistência e fundamento da sua teoria leva-me a crer que se constituirá como um modelo que futuramente será aplicado nas mais diversas áreas da prática desportiva.



#### **4.5.2.1. Características da turma**

##### **4.5.2.1.1. Atitudes e valores**

No início da Época desportiva foi realizado um questionário de atitudes e valores (Ver Anexo II) como forma de perceber qual a valorização que os alunos da turma 9ºE dão ao desporto, ao voleibol e que percepção de competência no desporto e no voleibol apresentam. Os resultados apresentados pela turma foram bastante interessantes.

A generalidade da turma (42%) gosta de praticar desporto, apresentando como justificação o facto de “o exercício físico fazer bem à saúde”, “pelo convívio com os colegas” e ainda porque “acham divertido”. Ainda sobre o gosto de praticar desporto, 4% afirmam que não gostam, 38% que gosta muito e 16% que adoram, o que demonstra ser uma turma cativada para a prática desportiva.

Quando questionados sobre o gosto de jogar voleibol a maioria dos alunos (41%) referiram que gostam muito, pois acham divertido, gostam da forma de jogar, do objectivo de jogo e também pelo convívio com os colegas. Ainda sobre a valorização do voleibol, 16 % afirmam que não gostam pois não têm habilidade, 25% que gostam, e 16% que adoram.

Por estas respostas pude concluir que a minha tarefa se encontrava ligeiramente facilitada uma vez que os alunos, de uma maneira geral, já se encontravam motivados para a prática do voleibol.

No que concerne à habilidade que os alunos têm para o desporto a maioria (54%) dos alunos referiu ter alguma habilidade para o desporto, porque se esforçam, porque têm muita prática e porque gostam muito. Ainda sobre a habilidade para o desporto, 16% assumiram ter pouca habilidade, 12,5% bastante habilidade e também 12,5%, muita habilidade.

Relativamente à habilidade que os alunos apresentam na modalidade de voleibol as respostas foram também bastante curiosas: 46% dos alunos assumiram ter alguma habilidade para o voleibol, pois já jogaram algumas

vezes e porque se esforçam; 29% afirmam ter bastante habilidade; 4% diz ter muita habilidade e 12,5% pouca habilidade.

Estes valores mostram que os alunos têm noção das suas habilidades e limitações na modalidade de voleibol, o que de certa forma, representa uma vantagem pois sabem aquilo que necessitam refinar para poderem evoluir.

Assim sendo, através do preenchimento deste questionário por parte dos alunos pude constatar que a turma gosta de desporto e que o voleibol se apresenta como uma modalidade com grande empatia para os alunos, ou seja a minha tarefa ficou facilitada pois não necessitei de motivá-los para a prática desportiva em geral e para o voleibol em particular.

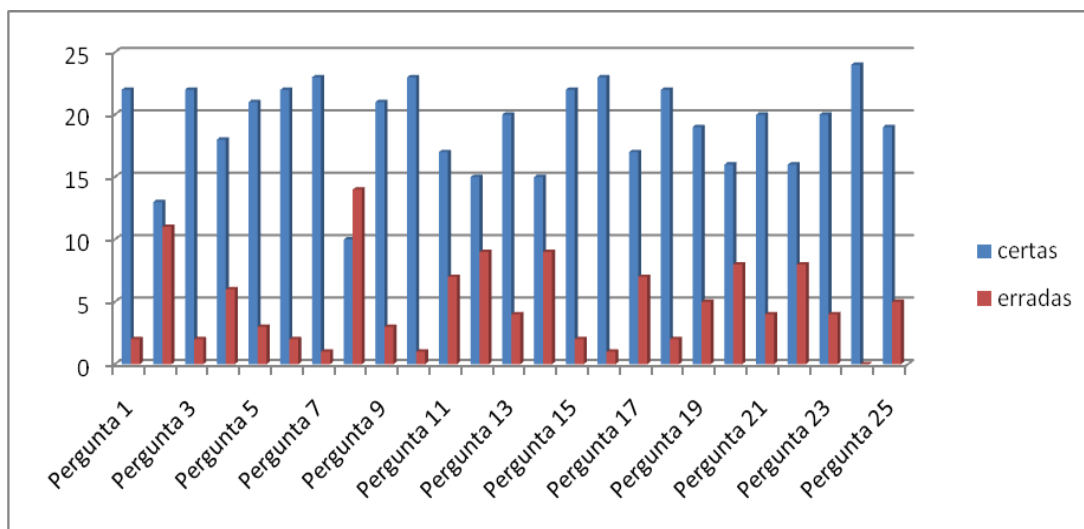
#### **4.5.2.1.2. Conhecimento declarativo**

Ainda no início da época desportiva (1ª aula) foi também realizado um teste de conhecimento declarativo (Ver anexo III) que pretendia aferir qual o conhecimento que os alunos tinham da modalidade.

O questionário apresentado aos alunos era composto por 25 perguntas de Verdadeiro/Falso, relacionadas com os conteúdos que iriam ser abordados nas aulas (táctica relativa à 2ª etapa de aprendizagem, passe, manchete, serviço por baixo).

Os resultados apresentados são quantitativos e representam a turma e não os alunos de forma individual.

**Gráfico 1 - Teste Declarativo Inicial**



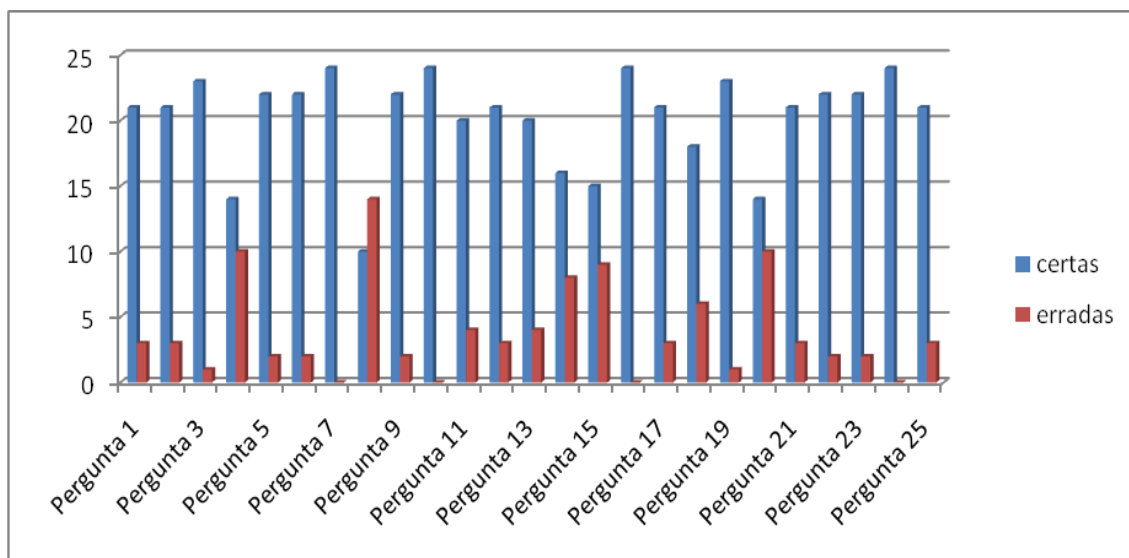
Relativamente ao teste inicial, a maioria das perguntas foram respondidas correctamente pelos alunos, como podemos observar pelo gráfico, contudo as perguntas 4 e 8, foram aquelas que tiveram uma taxa de insucesso maior:

- 4. Ao contactares a bola podes fazê-lo em movimento ou parado.
- 8. No jogo 2x2, os jogadores devem ocupar preferencialmente as zonas laterais do campo (próximo das linhas laterais).

Na penúltima aula foi novamente realizado o teste declarativo como forma de comparar se houve alguma retenção de conhecimento por parte dos alunos. Os resultados mostram que o número de respostas erradas diminuíram, contudo em duas perguntas 4, 20, o número de alunos que responderam de forma incorrecta aumentou. Na resposta 8, comparativamente com o teste inicial o número de incorrecções manteve-se inalterado.

Mesmo assim, pode constatar uma melhoria de respostas correctas, bastante aceitável, nomeadamente em perguntas de conteúdo mais técnico, abordando essencialmente o passe, a manchete e o serviço por baixo. Em conteúdos mais tácticos os alunos ainda apresentam alguma dificuldade.

**Gráfico 2 - Teste Declarativo Final**



No cômputo geral, este teste inicial foi bastante esclarecedor permitindo-me perceber quais os conteúdos onde os alunos apresentavam maiores dificuldades para durante as aulas incidir mais sobre eles de forma a potenciar uma maior aprendizagem. Relativamente à sua aplicação no final pude constatar que houve uma melhoria clara dos conhecimentos dos alunos, essencialmente no domínio técnico do voleibol o que comprova a eficiência da prática instituída.

#### **4.5.2.1.3. Nível motor dos alunos**

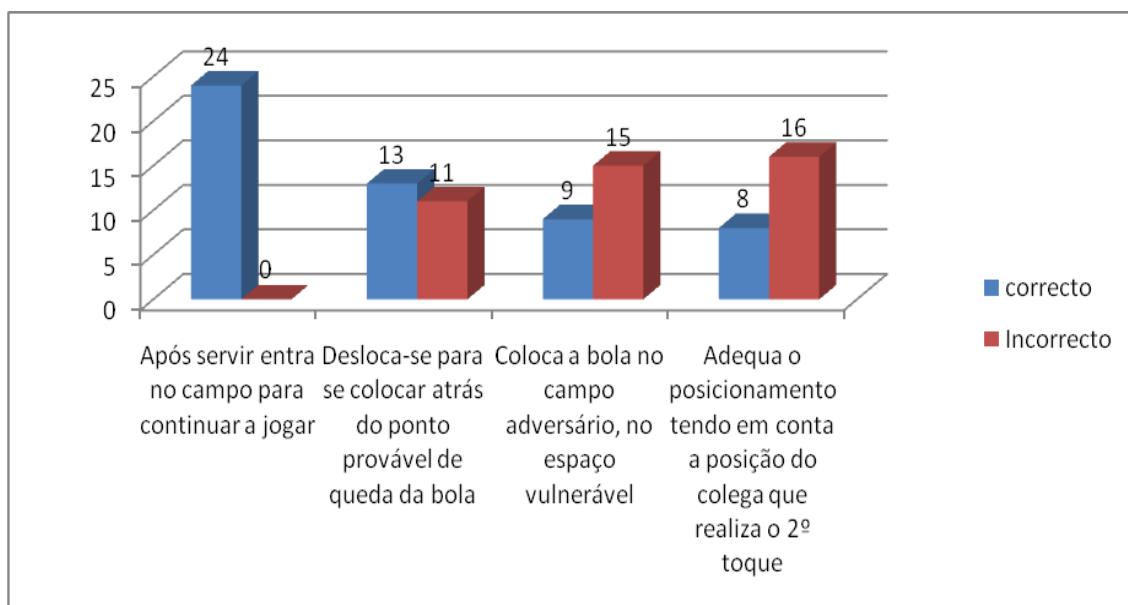
A avaliação diagnóstica permitiu constatar que a turma se encontra numa etapa inicial elementar. Numa primeira fase foram realizados exercícios de cariz mais técnico, onde foi possível observar os pressupostos relacionados com o passe, a manchete e o serviço por baixo. Posteriormente, foi avaliado a aplicação destes conteúdos em situação de jogo 2x2, onde verifiquei qual o nível dos alunos relativamente ao conhecimento e entendimento sobre a tática de jogo.

No geral, a turma possui algum domínio técnico dos gestos mas a sua qualidade necessita de ser aprimorada. Relativamente à componente táctica, ainda existe uma certa dificuldade em se “deslocar para se colocar atrás do ponto provável de queda da bola”, e também “colocar a bola no campo adversário, no espaço vulnerável”, acções que demonstram que ainda não possuem um sentido táctico exigido para esta etapa de aprendizagem.

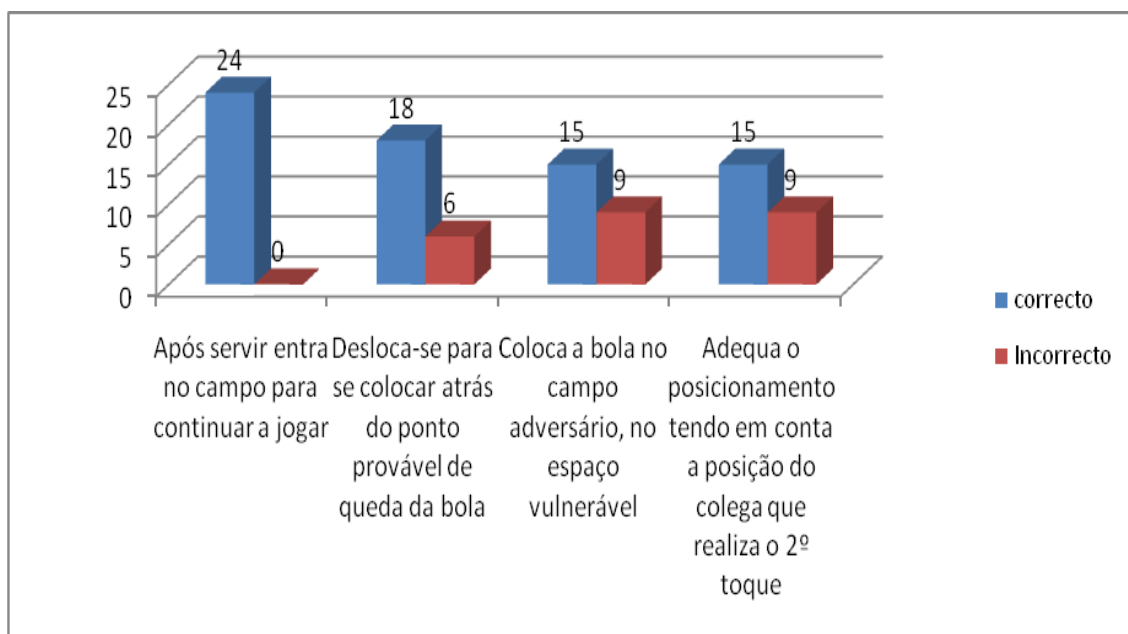
A mesma grelha de observação foi usada na avaliação Sumativa (final). Comparativamente com a avaliação diagnóstica, podemos constatar que o desempenho motor dos alunos melhorou em alguns aspectos, nomeadamente na execução do passe, onde a grande maioria (87,5%) já bloqueia os apoios antes de contactar a bola e ajusta a posição corporal em função da origem da bola e zona de reenvio, situações que não ocorreram com tanta frequência na avaliação diagnóstica, o que sugere uma evolução neste parâmetro avaliativo. Na execução do serviço por baixo, 87,5% dos alunos já orienta os apoios para o alvo assim como, contacta a bola por baixo e por trás com os membros superiores estendidos, o que reflecte uma crescimento neste gesto técnico. Relativamente à manchete, os erros ainda são muitos e bastante evidentes pois 33,3% dos alunos ainda não coordena a flexão/extensão dos membros superiores e inferiores. Este facto deve-se, em certa medida, ao reduzido número de aulas leccionadas tendo como principal conteúdo a manchete. Acredito que com um aumento do tempo de prática essa falha iria, seguramente, ser colmatada.

## Táctica:

**Gráfico 3 - Tática – Avaliação Inicial**

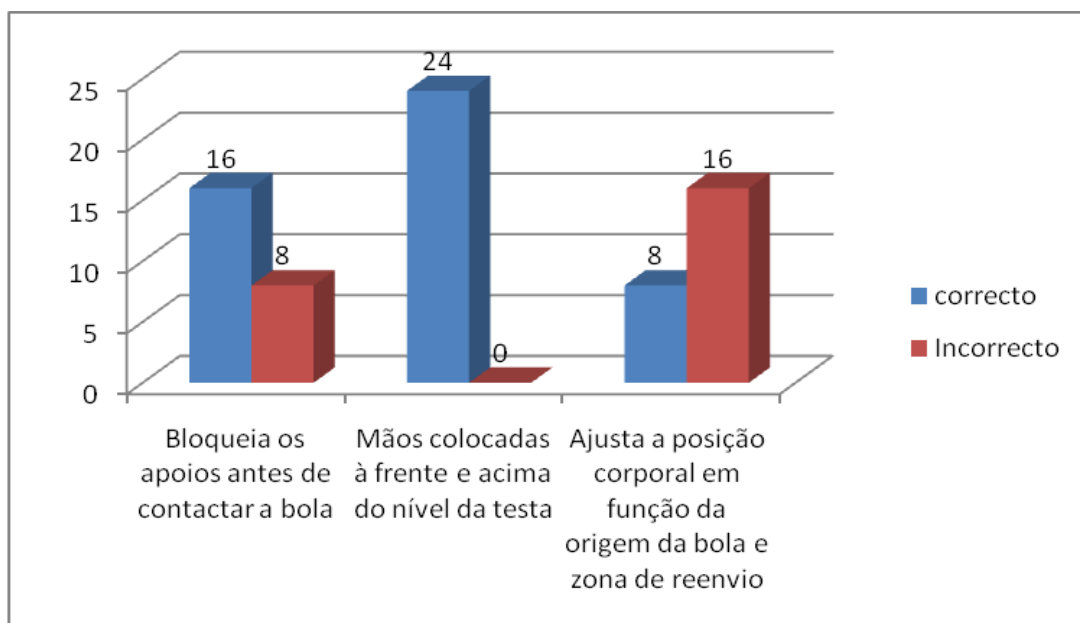


**Gráfico 4 - Tática – Avaliação Final**

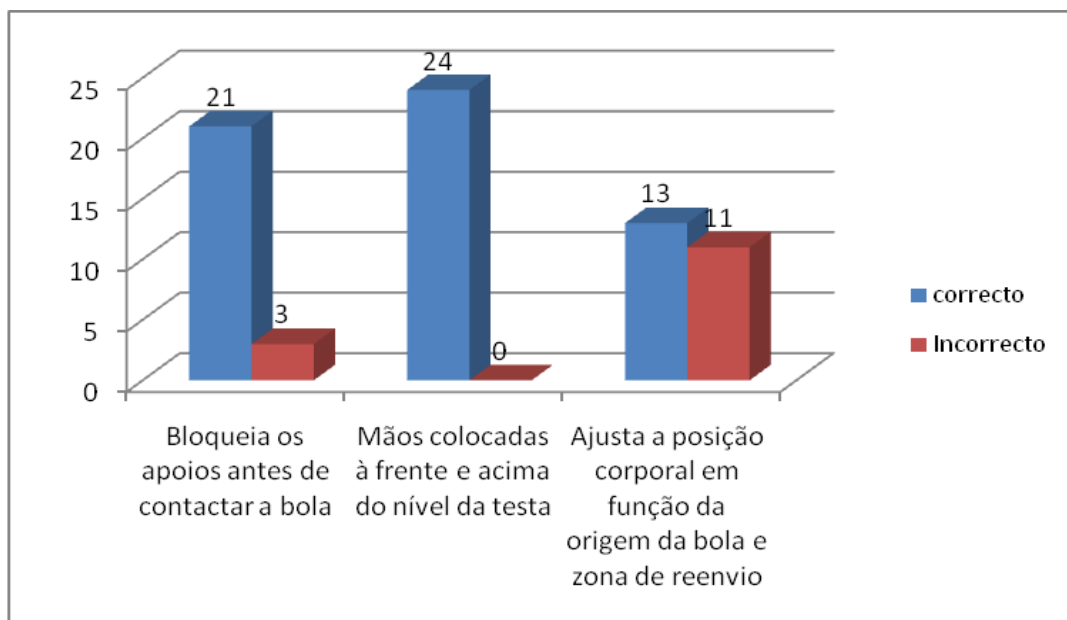


**Passe:**

**Gráfico 5 - Passe – Avaliação Inicial**

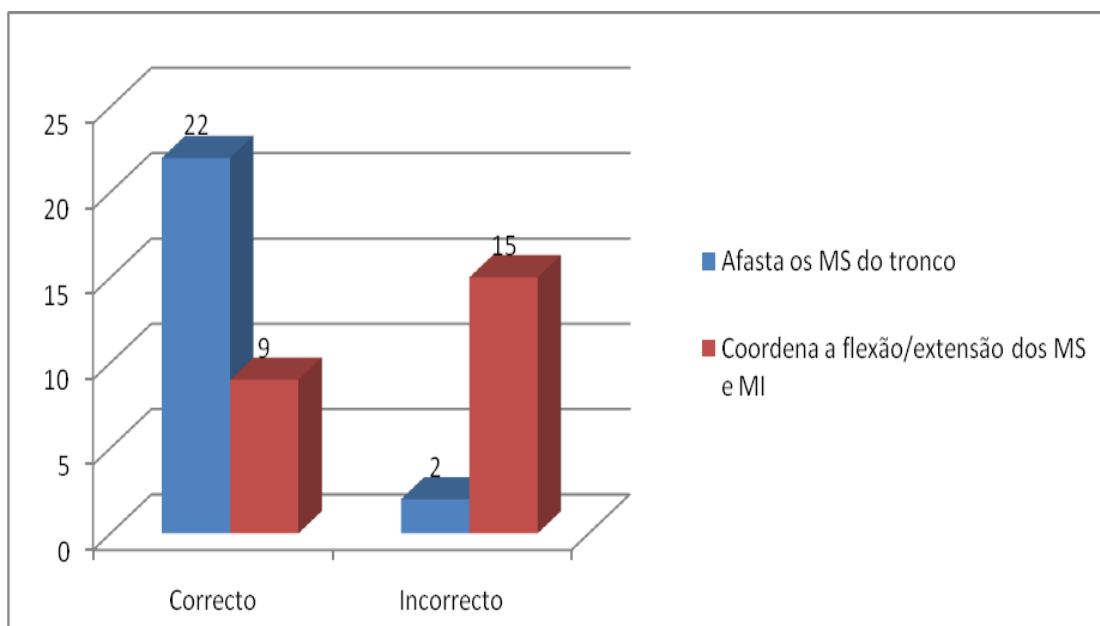


**Gráfico 6 - Passe – Avaliação Final**

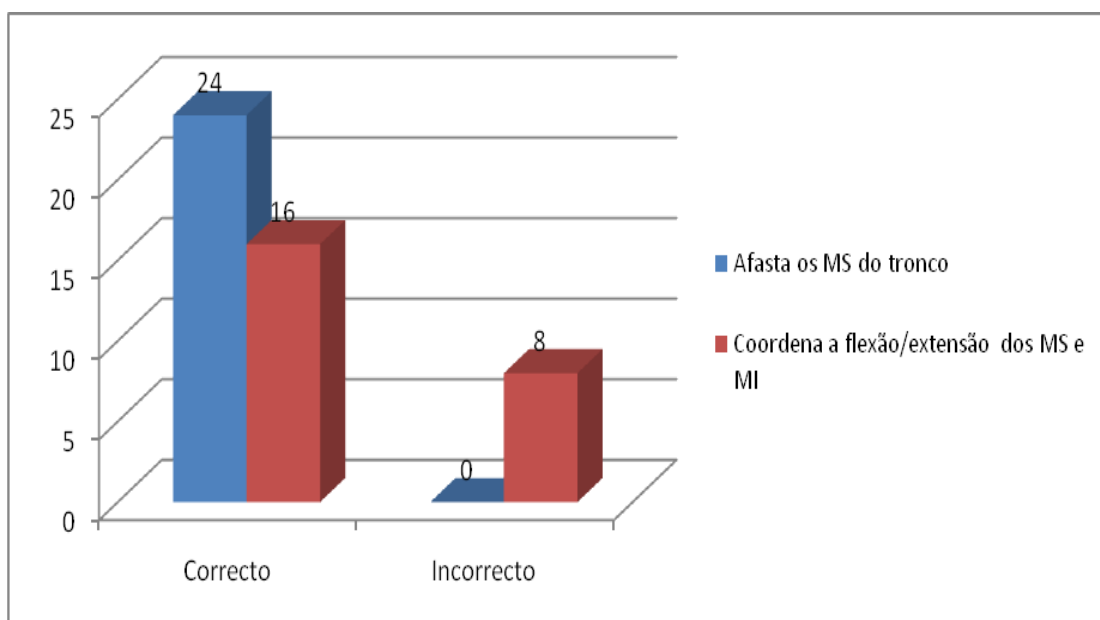


## Manchete:

**Gráfico 7 - Manchete – Avaliação Inicial**



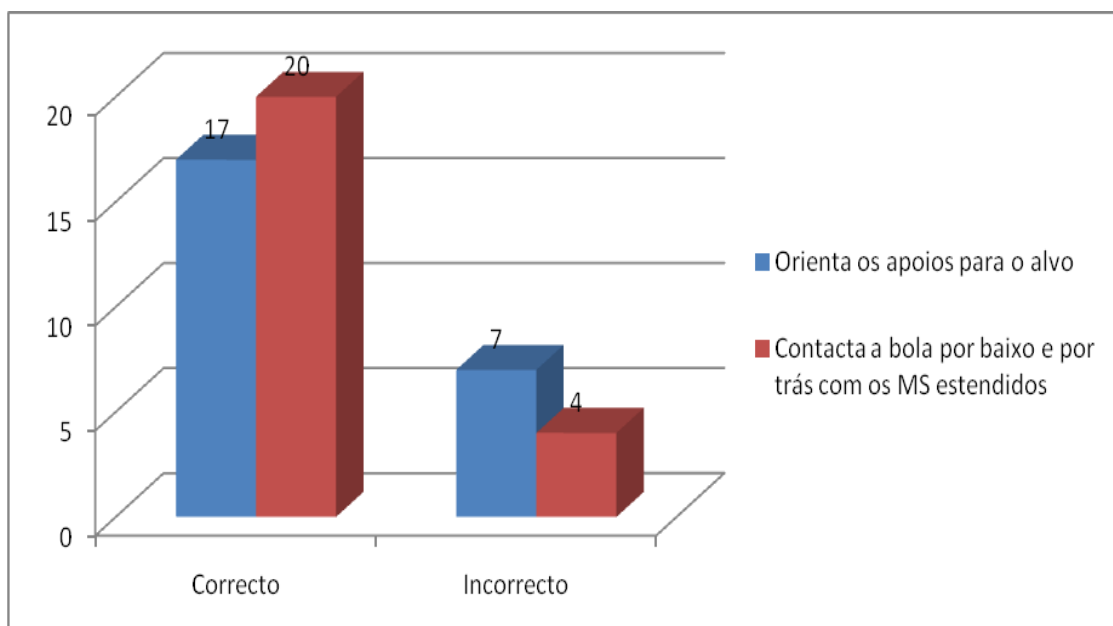
**Gráfico 8 - Manchete – Avaliação Final**



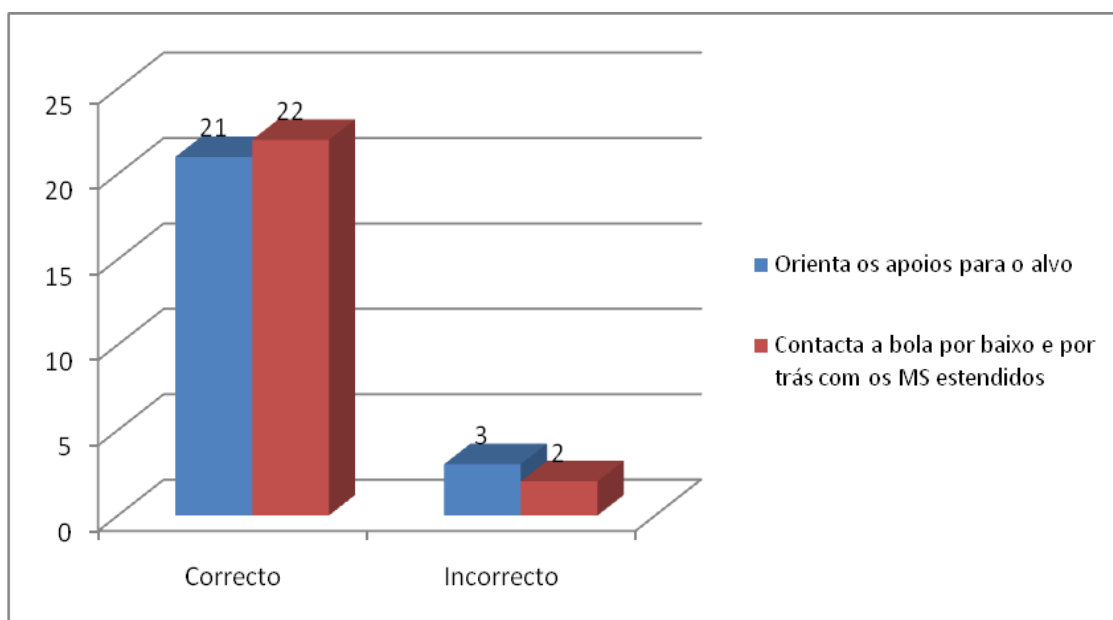


### Serviço por baixo:

**Gráfico 9 - Serviço por baixo - Avaliação Inicial**



**Gráfico 10 - Serviço por baixo - Avaliação Final**



#### **4.5.2.2. Um novo caminho na disciplina de Educação Física: Modelo de Educação Desportiva**

Após a descrição anterior sobre tudo aquilo em que se baseou a aplicação do modelo na minha turma, cabe-me agora fazer uma síntese daquilo que significou para mim ter aceite o desafio de aplicar este modelo na turma.

Quando me foi proposto achei interessante e diferente esta nova forma de poder leccionar as aulas de Educação Física, contudo nunca pensei que tivesse a aceitação e a participação interessada dos alunos como acabou por ter.

Posso mesmo afirmar que, durante o estágio, esta foi a “actividade” que me deu mais gozo realizar, pois pude presenciar os alunos a realizar tudo o que lhes era pedido estando completamente embebidos pelo espírito do Modelo. Foi sem sombra de dúvidas excepcional.

Este Modelo, apesar de só ter tido o seu início no final do 3º período e contar apenas com 15 aulas de 90 minutos, contrapondo à prática ideal de unidades didáticas de 20 aulas, teve uma preparação que se iniciou no fim do segundo período, pois era importante mostrar e sensibilizar os alunos para os princípios base do Modelo. Assim, quando estava a leccionar a modalidade de Aeróbica, dispus os alunos por equipas e estes realizaram toda a unidade sempre com a mesma equipa, terminando a unidade (evento culminante) com uma coreografia elaborada por eles. Este foi o primeiro passo para aquilo que iríamos realizar no terceiro período.

No início do terceiro período, a preparação para o modelo incidiu em pequenas reuniões que tinha com a turma, consciencializando-a para o espírito do Modelo. Reuniões estas cruciais para o desenrolar da unidade, pois aos poucos os alunos ficavam cada vez mais inteirados da realização e entendimento do Modelo.

A parte mais trabalhosa, mas ao mesmo tempo crucial, da realização do Modelo é a que antecede a sua execução. Planear ao detalhe todas as aulas da unidade, criar manuais de equipa com as regras e a conduta que os

elementos da equipa devem possuir nas aulas, criar o manual do treinador com todos os exercícios que os capitães-treinadores irão realizar, criar um contrato de equipa, entre outras coisas, são tarefas que requerem um árduo trabalho e muito planeamento. Após a elaboração de todas estas tarefas, o desenrolar do modelo é realizado de uma forma tranquila na qual podemos dar asas à nossa imaginação e à dos alunos, colocando-lhes os mais diversos desafios que eles, abraçando a alma do Modelo, realizam de forma autónoma e dinâmica.

Falando mais concretamente da minha turma, a aplicação do Modelo decorreu sem qualquer tipo de inconvenientes, ou seja, tudo aquilo que tinha planeado para a época desportiva de voleibol foi concretizado.

A criação de equipas heterogéneas foi crucial para o desenrolar das aulas pois possibilitou aos alunos de cada equipa aprenderem com os mais capacitados e os mais capacitados aprenderem a ensinar os menos desenvolvidos, promovendo assim a aprendizagem e ensino mútuo.

A nomeação de um capitão-treinador, responsável e motivador, foi igualmente importante para o desenrolar das aulas. Ao nomear determinados alunos para esta função, tive em conta o facto de serem bons executantes da modalidade, mas principalmente o facto de serem alunos com um sentido de responsabilidade elevado, que são ouvidos pela turma, ou seja, alunos que têm uma voz de comando sobre ela. Esta escolha foi muito importante pois eles assumiram-se como o elo de ligação entre o professor e a restante turma.

Os capitães-treinadores tinham inúmeras funções na turma, entre as quais destaco: (i) tomar nota dos alunos da sua equipa que estão presentes e dos que faltam ou não realizam aula; (ii) convocar reuniões entre todos os elementos da equipa, para resolver problemas, caso identifique a sua necessidade; (iii) cumprir sempre o planeado para as aulas; (iv) ajudar o professor a estruturar as equipas para os jogos; (v) actuar como porta-voz da equipa; (vi) controlar sempre os comportamentos dos colegas de equipa e dos demais alunos, para que estejam em segurança e ainda (vii) manter o manual do Treinador e da Equipa em excelentes condições.

Todas estas funções foram cumpridas com distinção pelos capitães-

treinadores de todas as equipas.

Uma ocorrência que atesta aquilo que proferi anteriormente em termos de empenho e motivação, deu-se com o capitão da equipa dos “greenies”. Este zeloso capitão-treinador trazia para todas as aulas duas t-shirts suplentes para, na eventualidade de algum elemento da sua equipa esquecer a respectiva t-shirt em casa, se mantivesse plenamente integrado.

Durante as aulas, os alunos mantiveram-se sempre inseridos nas equipas proporcionando uma ligação afectiva muito grande entre eles. Como estávamos na modalidade de voleibol, os alunos cumpriam alguns dos rituais da modalidade, nomeadamente: (i) realizavam um aquecimento específico da modalidade, (ii) realizavam uma saudação antes e depois dos jogos de acordo com as particularidades da sua equipa, (iii) estavam devidamente equipados de acordo com a sua equipa (inclusive, uma equipa criou um logótipo “coxa de frango” e estampou nas t-shirts, levando-as sempre para as aulas, mostrando grande empenhamento na tarefa), fazendo com que desta forma eles vivenciassem o espírito inerente à modalidade abordada.

No final das aulas de 90 minutos alguns alunos respondiam a três perguntas relacionadas com aquilo que foi mais marcante na aula em questão. Em boa medida as respostas demonstravam a atitude e a percepção dos alunos em cada aula.

Em jeito de curiosidade vou transcrever algumas das respostas mais curiosas dos alunos ao longo das aulas:

#### ✓ **Exemplo de superação e motivação do aluno durante a prática**

Aula 5 e 6 – Aluna: Catarina Prata

*“ Durante a aula de hoje, houve um momento bastante feliz e entusiasmante para mim. Esse momento foi quando acertei no arco, ao realizar o serviço por baixo. Foi marcante para mim, pois direccionar o serviço é bastante complicado e nesta aula, consegui.”*

✓ **Exemplo da importância da competição na estimulação do aluno durante as aulas**

Aula 8 e 9 – Aluno: Ricardo Silva

*“ Gostei da aula inteira, especialmente da parte de competição, porque gosto muito de competir, foi bastante interessante.”*

Aula 14 e 15 – Aluna: Catarina Prata

*“ Achei marcante o facto de termos jogado 2x2, dado que é importante a competição entre equipas. Foi marcante para mim pois é fantástico jogar em equipa e sentirmo-nos parte de algo”*

Aula 14 e 15 – Aluno: José Casas

*“ Foi a competição o momento mais marcante. Hoje a equipa esteve no pico do empenho e no geral esteve muito bem.”*

✓ **Exemplo da percepção dos alunos face à sua evolução individual e colectiva**

Aula 11 e 12 – Aluna: Joana Reis

*“ Ver a minha evolução e a dos meus colegas de equipa, e também das outras equipas, em aspectos como a comunicação e tácticas de jogo”.*

Aula 14 e 15 – Aluno: José Casas

*“ Foi a competição o momento mais marcante. Hoje a equipa esteve no pico do empenho e no geral esteve muito bem.”*

✓ **Exemplo da diversidade de aprendizagens incutidas pelo MED**

Aula 11 e 12 – Aluna: Sílvia Fortunato

*“ Hoje aprendemos a realizar manchete, estivemos a jogar dois contra dois (o que foi muito engraçado) e estivemos a arbitrar. Foi marcante pois aprendi alguns gestos de arbitragem”.*

✓ **Exemplo da importância do empenho colectivo para o sucesso na prática desportiva**

Aula 14 e 15 – Aluna: Sílvia Fortunato

*“Gostei de jogar, mas não gostei de ver alguma falta de empenho. Foi marcante porque dei o meu melhor durante o jogo e tinha duas pessoas amuadas na minha equipa”*

✓ **Exemplo do desenvolvimento do espírito de grupo e visão colectiva**

Aula 14 e 15 – Aluna: Joana Reis

*“Melhorei bastante e os meus colegas também. Isso é ótimo pois consegui superar as minhas dificuldades. Foi ótimo reparar que no fim das aulas toda a gente conseguiu melhorar.”*

Algumas das afirmações dos alunos demonstram que estes pareciam ter total percepção de tudo aquilo que rodeava o MED, facilitando muito a minha actuação nas aulas. A aplicação deste Modelo no final do ano lectivo assumiu-se como uma mais-valia pois já tinha pleno conhecimento das características e atitudes de todos os alunos da turma, sabendo onde poderia apostar para potenciar um maior desenvolvimento dos alunos. Não obstante, é perfeitamente possível aplicar este modelo logo no início do ano, devendo, nestes casos, o professor assumir uma atitude mais directiva, no relacionamento com os alunos, e activa, na condução das aulas.

Ao longo das aulas, e como já foi dito anteriormente, os alunos desempenharam diferentes funções de acordo com o entendimento do capitão-treinador. Uma das tarefas propostas foi a elaboração de um relatório como forma de notícia de jornal. Remeto para anexo (Ver Anexo IV) um exemplo de uma “notícia de jornal” realizada pela aluna Mariana Oliveira que descreve a implementação do MED na turma bem como a sua importância.

De referir ainda que o sucesso desta prática muito deve à elaboração e

utilização do “Diário do Professor”, que se constituiu como um verdadeiro diário de bordo utilizado no final de todas as aulas. O diário do professor representa, não só, uma fonte importante de dados, mas também ajuda a acompanhar o desenvolvimento dos alunos. O diário do professor, neste contexto, pretende recolher registos de observação para ajudar no levantamento dos dados essenciais para uma percepção mais consistente das práticas desenvolvidas, de forma a possibilitar uma melhor caracterização da prática instituída. Serve, assim, para recolher observações, reflexões, interpretações, hipóteses e explicações de ocorrências, ajudando a desenvolver o pensamento crítico e a melhorar a actividade (Pôrlan & Martin; 1997).

Posto isto, facilmente se conclui que a utilização do diário proporciona o desenvolvimento de capacidades de observação e categorização da realidade, possibilitando ir além da elementar percepção intuitiva. Por outro lado, facilita o estabelecimento de ligações entre a teoria e a prática.

Assim sendo, como pode ser constatado no anexo V, neste diário ficava registado tudo de significativo que acontecia nas aulas, as dificuldades sentidas, as situações inesperadas e os respectivos ajustamentos, a actuação dos alunos, as intervenções do professor e por fim, algumas considerações que achasse pertinente relatar. O “Diário do Professor” assumiu-se, portanto, como um autêntico acto reflexivo servindo para melhorar a minha actuação no MED.

Para finalizar este capítulo gostaria de referir que com a aplicação deste modelo tornei-me um profissional com uma visão mais alargada acerca da Educação Física. Creio sinceramente que este modelo tem aplicabilidade e fiabilidade prática, na medida em que os alunos melhoraram a sua motivação, o seu nível de desempenho motor e o seu conhecimento declarativo na modalidade de Voleibol.

A ser aplicado nas aulas de Educação Física seria uma mais-valia para todos os intervenientes, uma vez que possibilita vivenciar novas e melhores experiências quer para o aluno como para o professor.





## 5. Conclusão

*“A reflexão envolve a acção voluntária e intencional de quem sem propõe reflectir, o que faz com que a pessoa que faz a reflexão mantenham em aberto a possibilidade de mudar, quer em termos de conhecimentos e crenças quer em termos pessoais” (Santos & Fernandes; 2004).*

A elaboração deste relatório revestiu-se, assim, de extrema importância na medida em que, ao reflectir sobre as minhas práticas, consegui aumentar a confiança sobre o meu desempenho, melhorei a minha aptidão para fazer o mais correcto, obtive conhecimentos e mais fundamentos para algumas das minhas práticas e melhorei a minha capacidade de aprender com a experiência.

Considero que, os objectivos por mim inicialmente definidos foram atingidos com sucesso e que as estratégias que me propus utilizar foram de facto eficazes para o pretendido.

O EP efectivamente revestiu-se de um importante agente formador pedagógico, cívico e emocional na medida em que promoveu o desenvolvimento de várias experiências enriquecedoras quer para o meu trajecto pessoal como profissional. Considero que hoje sou uma pessoa mais segura, mais confiante, mas conhecedora e mais desperta para a necessidade da actividade reflexiva constante como agente impulsionador do crescimento individual e colectivo.

Para a realização deste relatório foram fundamentais todo um conjunto de conhecimentos adquiridos ao longo dos quatro anos de formação anteriores ministrados pela FADEUP e obtidos na revisão bibliográfica, mas essencialmente a experiência que este EP proporcionou na medida em que permitiu um contacto directo e contínuo com a realidade educativa e pedagógica.

*“O profissional não é aquele que apenas executa sua profissão, mas sobretudo quem sabe pensar e refazer sua profissão; (...) somente profissionais conscientes, questionadores, actualizados, participativos,*

*reconstrutivos podem construir para renovar a profissão e dar conta dos sempre novos desafios” (Demo, 1998).*

## 6. Bibliografia

Boal, M., et al (1996) – *Para uma Pedagogia Diferenciada*. Programa de Educação para todos: Editorial do Ministério da Educação.

Bunker. D., e Thorpe. R. (1982) - A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. In: Bulletin of Physical Education.

Cadima, A. (1996) – *Diferenciação: no caminho de uma escola para todos*. p.48-51

Carlson. TB., e Hastie .P. (1997) - The student social system with in Sport Education. Journal of Teaching in Physical Education 16:176-195

Corbin. CS. (2002) - Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. Journal of Teaching in Physical Education 21:128-144

Demo, P. (1998) - *Educar pela Pesquisa*, Campinas/SP: Autores Associados, 3ª edição

Graça. A., e Mesquita, I. (2006) - *Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos*. In Tani, G.; Bento, J.O; Peterson, R. *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p276-278.

Graça. A., e Mesquita. I (2003) - Physical Education teachers' conceptions about teaching TGfU in Portuguese schools. In: Butler. J, Griffin. L, Lombardo. B, Nastasi. R (eds) *Teaching Games for Understanding in Physical Education and Sport*. National Association for Sport and Physical Education, Reston; VA, p 87-97

Hastie. P. (1998) - The participation and perceptions of girls within a unit of sport education. *Journal of Teaching in Physical Education* 17:157-171

Hastie. P. (1998) - Skill and tactical development during a sport education season. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 69:368-379

Holt. NL. et al (2002) - Expanding the teaching games for understanding model: New avenues for future research and practice. *Journal of Teaching in Physical Education* 21:162-176

Mesquita, I., e Pinheiro, M. (2006) - Estruturação da competição no treino infanto-juvenil: Avaliação do desempenho no ataque, no jogo 2X2, no âmbito do projecto Gira-Volei em Portugal. In: Garcia.E, Lemo.K (eds) *Temas atuais XI - Educação Física e Esportes*. Casa da Educação Física, Belo Horizonte, Brasil, p 27-44

Morgado, J. (2004) – *Qualidade na Educação* – Um desafio para os Professores. Colecção Ensinar e Aprender. Editorial Presença.

Pires, J. (1996) – *Práticas de Planificações na Escola Moderna*; p.54-65

Porlan, R., e Martin, J. (1997) - El diario del profesor — Un recurso para la investigación en el aula (4ª ed.). Sevilla: Díada Editora.

Rink. J. (1993) - Teaching physical education for learning. St. Louis: Mosby

Santana, I. (2000) - *Práticas Pedagógicas Diferenciadas* – Escola Moderna.

Santos, E., e Fernandes, A. – *Prática reflexiva: guia para a reflexão estruturada*. [em linha]. [Consult. 10 Junho 2010]. Disponível em WWW:<URL: [www.esenfc.pt/rr/admin/conteudos/downloadArtigo.php](http://www.esenfc.pt/rr/admin/conteudos/downloadArtigo.php).

Vasconcelos, C. (2000) – *A reflexão: Um elemento estruturador da formação de Professores*; Disponível em [http://www.ipv.pt/millennium/17\\_ect9.htm](http://www.ipv.pt/millennium/17_ect9.htm).

Siedentop. D. (1996) - Physical education and educational reform: The case of sport education. In: Silverman S, Ennis C (eds) *Student learning in physical education*. Human Kinetics, Champaign, Ill., p 247-267

Siedentop.D. (1994) - *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics

Siedentop. D. (1987) - The theory and practice of sport education. In: Barrette. G, Feingold. R, Ree. C, Piéron. M (eds) *Myths; models and methods in sport pedagogy*. Human Kinetics, Champaign; IL, p 79-85



## **Anexos**

## **Anexo I - Caracterização da turma**



# Anexo I - Caracterização da turma

## FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DO ALUNO

### 1. Identificação do Aluno

Nome Completo: \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Naturalidade: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

Endereço Electrónico (E-mail): \_\_\_\_\_

Nome do pai : \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Hab. Literárias \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

Nome da mãe: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Hab. Literárias \_\_\_\_\_

Código postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

### 2. Encarregado de Educação

Nome Completo: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Grau de Parentesco: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Hab. Literárias \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

### 3. Agregado Familiar

Com quem vives: \_\_\_\_\_ Nº de irmãos: \_\_\_\_\_ Idades: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Número de pessoas que vivem contigo: \_\_\_\_\_

Situação conjugal dos pais:

☐ Casados

☐ Separados

☐ Divorciados

☐ Outros.

\_\_\_\_\_

## Anexo I - Caracterização da turma

### 4. Caracterização Escolar

Gostas de andar na escola? \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

Qual foi a última escola que frequentaste? \_\_\_\_\_

Já reprovaste de ano? \_\_\_\_\_ Se sim, em que anos? \_\_\_\_\_

Motivo: \_\_\_\_\_

Disciplina Favorita: \_\_\_\_\_ Disciplina que menos gostas: \_\_\_\_\_

Onde costumavas estudar?

☐ Sala

☐ Quarto

☐ Cozinha

☐ Outros: \_\_\_\_\_

Como costumavas estudar?

☐ Sozinho

☐ Colegas

### 5. Deslocações

Moras num meio:

☐ Rural

☐ Urbano

☐ Outro. Qual? \_\_\_\_\_

☐ Ilha

Qual o meio de transporte que utilizas? \_\_\_\_\_

Quanto tempo demoras a chegar à escola? \_\_\_\_\_

### 6. Saúde

Peso: \_\_\_\_\_ Kg

Altura: \_\_\_\_\_ m

Tens assistência médica regular?

☐ sim

☐ não

Sofres de alguma doença?

☐ sim

☐ não

Qual(ais)?

☐ Visual

☐ Auditiva

☐ Diabetes

☐ Problemas cardíacos

☐ Asma

☐ Bronquite

☐ Epilepsia

☐ Problemas de coluna

☐ Outras. Qual(ais)? \_\_\_\_\_

Tomas medicamentos regularmente?

☐ Sim. qual? \_\_\_\_\_

☐ Não

Outras informações úteis/ Outro tipo de doença:

---

---

---

---

---

## Anexo I - Caracterização da turma

### 7. Educação Física

Tiveste Educação Física na escola primária? ☐ Sim ☐ Não

Tiveste Educação Física no 2º ciclo do ensino básico? ☐ Sim ☐ Não

Quais as tuas modalidades preferidas? \_\_\_\_\_

Existe alguma modalidade que tenhas receio de praticar? ☐ Sim ☐ Não

Se existe qual(ais)? \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

Praticas algum desporto?

☐ Sim

Qual(ais)? \_\_\_\_\_

Quantas vezes treinas por semana? \_\_\_\_\_

☐ Não

És federado? ☐ Sim. Há quanto tempo? \_\_\_\_\_ ☐ Não

Anteriormente já tinhas praticado algum desporto? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, qual(ais)? \_\_\_\_\_

Qual foi a tua nota a Educação Física no ano lectivo anterior? \_\_\_\_\_

### 8. Hábitos do quotidiano

Costumas tomar o pequeno-almoço? \_\_\_\_\_ O que comes? \_\_\_\_\_

Onde costumas almoçar? \_\_\_\_\_ Quantas refeições fazes por dia? \_\_\_\_\_

A que horas te costumas deitar? \_\_\_\_\_ Quantas horas dormes por dia? \_\_\_\_\_

Tens televisão no quarto? \_\_\_\_\_ Fumas? \_\_\_\_\_ Se sim, o quê? \_\_\_\_\_

Consomes bebidas alcoólicas? \_\_\_\_\_ Se sim, qual(ais)? \_\_\_\_\_

### 9. Ocupação dos tempos livres

Quantas horas por dia costumas ter de tempo livre? \_\_\_\_\_

O que mais gostas de fazer nos teus tempos livres?

☐ Ver tv

☐ Computador

☐ Ler

☐ Conviver com amigos

☐ Ouvir música

☐ Praticar desporto

☐ Passear/namorar

☐ Ajudar os pais no trabalho

☐ Outros. Qual(ais)? \_\_\_\_\_

## Anexo I - Caracterização da turma

## 10. Caracterização Sócio-afectiva

Conversas com os teus pais sobre:

- ☐ Estudos
 ☐ Vida social
 ☐ Os teus problemas pessoais
- ☐ Sexo
 ☐ Futuro
 ☐ Outros.
- Qual(ais)? \_\_\_\_\_
- ☐ Não conversas

Qual a atitude dos teus pais perante o teu sucesso/insucesso escolar?

Atitudes de:	Nos resultados Positivos	Nos resultados Negativos
Alegria		
Apoio		
Indiferença		
Advertência		
Agressão		

**11. Observações:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

Questionário adaptado de: **Tjeerdsma, B., Rink, J., Graham, K. (1996)** – Student Perceptions, Values, and Beliefs Prior to, During, and After Badminton Instruction- JTPE.

### Pós-teste

#### QUESTIONÁRIO DE ATITUDES E VALORES

##### Valorização do Desporto

##### 1. Gostas de praticar desporto?

☐ Detesto      ☐ Não gosto      ☐ Gosto      ☐ Gosto muito      ☐ Adoro

##### 2. Em caso afirmativo, por que razão gostas de praticar desporto?

Acho divertido.....☐  
Pelo convívio com os colegas.....☐  
O exercício físico faz bem à saúde..☐  
Gosto da competição e do desafio..☐  
Por outra razão.....☐  
Qual? \_\_\_\_\_

##### 3. Em caso negativo, por que razão não gostas de praticar desporto?

Não tenho habilidade.....☐  
Por outra razão.....☐  
Qual? \_\_\_\_\_

##### 4. É importante para ti participares em actividades desportivas?

☐ Nada importante      ☐ Pouco importante      ☐ Importante      ☐ Muito importante      ☐ Importantíssimo

##### 5. Em caso afirmativo, por que razão é importante para ti participares em actividades desportivas?

Porque assim faço exercício físico.....☐  
Porque acho divertido.....☐  
Porque é uma forma de estar ocupado.....☐  
Porque gosto do convívio com os colegas..☐  
Por outra razão.....☐  
Qual? \_\_\_\_\_

## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

**6. Em caso negativo, por que razão não é importante para ti participares em actividades desportivas?**

Há outras coisas mais importantes para mim... ☐

Por outra razão..... ☐

Qual? \_\_\_\_\_

### **Valorização do Voleibol**

**7. Gostas de jogar voleibol?**

☐

Detesto

☐

Não Gosto

☐

Gosto

☐

Gosto muito

☐

Adoro

**8. Em caso afirmativo, por que razão gostas de jogar voleibol?**

Acho divertido..... ☐

É parecido com os outros desportos..... ☐

Gosto da forma de jogar e do objectivo do jogo.. ☐

Gosto do desafio..... ☐

Pelo convívio com os colegas..... ☐

Porque aprendi a jogar com o professor..... ☐

Por outra razão..... ☐

Qual? \_\_\_\_\_

**9. Em caso negativo, por que razão não gostas de jogar voleibol?**

Tenho pouca experiência..... ☐

Não tenho habilidade..... ☐

Não gosto da forma de jogar.. ☐

Por outra razão..... ☐

Qual? \_\_\_\_\_

**10. É importante para ti jogar voleibol?**

☐

Nada  
importante

☐

Pouco  
importante

☐

Importante

☐

Muito  
importante

☐

Importantíssimo

## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

### 11. Em caso afirmativo, por que razão é importante para ti jogar voleibol?

Porque acho divertido.....	<input type="checkbox"/>
Pelo convívio com os colegas.....	<input type="checkbox"/>
Porque tenho habilidade para jogar..	<input type="checkbox"/>
Porque faz bem à saúde.....	<input type="checkbox"/>
Por outra razão.....	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

### 12. Em caso negativo, por que razão não é importante para ti jogar voleibol?

Tenho pouca experiência.....	<input type="checkbox"/>
Há outras coisas mais importantes..	<input type="checkbox"/>
Não tenho habilidade.....	<input type="checkbox"/>
Por outra razão.....	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

### Percepção de Competência no desporto

#### 13. Como classificas a tua habilidade para o desporto?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nenhuma habilidade	Pouca habilidade	Alguma habilidade	Bastante Habilidade	Muita habilidade

#### 14. No caso de te considerares “hábil”, por que razão és bom a praticar desporto?

Porque me esforço.....	<input type="checkbox"/>
Tenho habilidade para o desporto.....	<input type="checkbox"/>
Tenho muita prática (faço muito desporto) ..	<input type="checkbox"/>
Porque gosto muito.....	<input type="checkbox"/>
Por outra razão.....	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

#### 15. No caso de não te considerares “hábil”, por que razão não és bom a praticar desporto?

Não tenho habilidade.....	<input type="checkbox"/>
Tenho pouca prática.....	<input type="checkbox"/>
Por outra razão.....	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

### Percepção de Competência no voleibol

**16. Como classificas a tua habilidade para jogar voleibol?**

- ☐ Nenhuma habilidade      ☐ Pouca habilidade      ☐ Alguma habilidade      ☐ Bastante Habilidade      ☐ Muita habilidade

**17. No caso de te considerares “hábil”, por que razão és bom a jogar voleibol?**

- Tenho habilidade para o voleibol..... ☐  
Tenho muita prática (já joguei muitas vezes).... ☐  
Aprendi a jogar com o professor..... ☐  
Porque me esforço..... ☐  
Porque é um desporto fácil..... ☐  
Por outra razão..... ☐  
Qual? \_\_\_\_\_

**18. No caso de considerares que não és “hábil”, Por que razão não és bom a jogar voleibol?**

- Tenho pouca prática.... ☐  
Não tenho habilidade.... ☐  
Por outra razão..... ☐  
Qual? \_\_\_\_\_

**19. Achas que jogas melhor voleibol agora do que antes da Unidade que o professor desenvolveu? Se sim porquê?**

- Porque pratiquei mais..... ☐  
Porque aprendi coisas novas com o professor..... ☐  
Tenho mais conhecimentos e habilidade para o jogo.. ☐  
Aprendi novas estratégias..... ☐  
Por outra razão..... ☐  
Qual? \_\_\_\_\_

**20. Achas que jogas melhor voleibol agora do que antes da Unidade que o professor desenvolveu? Se não porquê?**

- Porque pratiquei pouco..... ☐  
Porque não aprendi coisas novas com o professor..... ☐  
Porque não tenho mais conhecimentos e habilidade para o jogo.. ☐  
Porque não aprendi novas estratégias..... ☐  
Por outra razão..... ☐  
Qual? \_\_\_\_\_



## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

### Apreciação da unidade didáctica

**21. Quais foram as coisas que mais gostaste nas aulas de voleibol?**

A competição durante o jogo.....	<input type="checkbox"/>
O convívio com os colegas.....	<input type="checkbox"/>
O gosto pelo voleibol.....	<input type="checkbox"/>
O professor.....	<input type="checkbox"/>
A oportunidade para aprender.....	<input type="checkbox"/>
Por outra razão.....	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

**22. Quais foram as coisas que menos gostaste nas aulas de voleibol?**

Nada.....	<input type="checkbox"/>
Fazemos muitos exercícios mas jogamos poucas vezes.....	<input type="checkbox"/>
Estamos parados durante muito tempo.....	<input type="checkbox"/>
As aulas são muito demoradas.....	<input type="checkbox"/>
Por outra razão.....	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

**23. Achas que vais continuar a jogar voleibol no futuro? Em caso afirmativo, porque razão?**

Por que gosto de jogar.....	<input type="checkbox"/>
É uma boa forma de passar o tempo.....	<input type="checkbox"/>
Tenho bola de voleibol e equipamento para jogar.....	<input type="checkbox"/>
Por outra razão.....	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

**24. Em caso negativo, por que razão não vais continuar a jogar voleibol no futuro?**

Não gostei do jogo	<input type="checkbox"/>
Não tenho bola de voleibol nem equipamento para jogar	<input type="checkbox"/>
Não é um desporto popular	<input type="checkbox"/>
Por outra razão	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

**25. Em que é que estas aulas de Educação Física foram diferentes das outras?**

Pratiquei o mesmo desporto durante mais tempo.....	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas.....	<input type="checkbox"/>
Porque estas aulas foram usadas num trabalho de investigação..	<input type="checkbox"/>
Não foram diferentes das outras aulas que já fizemos.....	<input type="checkbox"/>
Fazíamos os exercícios em grupos pequenos.....	<input type="checkbox"/>
Pratiquei um desporto novo.....	<input type="checkbox"/>
Por outra razão.....	<input type="checkbox"/>

Qual? \_\_\_\_\_

## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

### Grau de Satisfação

No quadro abaixo estão descritas funções que desempenhaste durante as aulas de voleibol. Gostaria que indicasses para cada uma delas qual o grau de satisfação que sentiste por as ter desempenhado.

Por favor marca com X a resposta que consideras mais adequada para cada uma das funções:

Questões	Nada satisfeito	Pouco satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Satisfeitisimo
Competir em equipa					
Ser treinado pelo colega					
Ser treinado pelo professor					
Ser treinador/capitão do colega					
Ser árbitro					
Ser jogador					
Ser ajudado pelos colegas					
Ajudar os colegas					
Observar e registar o resultado dos jogos (oficial de mesa)					
Ser responsável pelo material e espaço					
Ser cronometrista					
Ser estatístico					
Decidir acerca do trabalho dos árbitros					
Decidir acerca do Fair-play das equipas					

## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

### Auto-eficácia

26. Assinala com um x a opção que melhor traduz o teu grau de concordância relativamente às aulas de Voleibol:

	Discordo totalment e	Discord o	Concord o	Concordo totalment e
Aprendi coisas novas acerca do voleibol				
Diverti-me a aprender voleibol				
Melhorei o meu desempenho como jogador durante esta unidade				
Diverti-me durante as sessões como jogador				
Agora sei mais sobre voleibol				
Diverti-me ao ter desempenhado outros papéis além do de jogador				
Agora sou melhor participante desta actividade				

**Outras razões:**-----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----

26. Selecciona a opção que melhor descreve o teu sentimento relativamente a cada uma das afirmações. De seguida explica por que motivo seleccionaste essa opção.

**Afirmação 1:** Gostei da unidade de Voleibol porque foi mais longa que as unidades típicas da Educação Física.

Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Porque é que te sentes desta maneira?

\_\_\_\_\_

## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

**Afirmação 2:** Gostei de pertencer a uma equipa logo desde o início da unidade e continuar na mesma equipa ao longo da mesma.

Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Porque é que te sentes desta maneira?

---

---

---

---

---

**Afirmação 3:** Gostei do calendário da prática da equipa e do calendário formal de competições durante toda a unidade de voleibol.

Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Porque é que te sentes desta maneira?

---

---

---

---

---

**Afirmação 4:** Gostei do evento culminante (Grande final ) no término da unidade de Voleibol.

Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

## Anexo II - Questionário de atitudes e Valores

Porque é que te sentes desta maneira?

---

---

---

**Afirmção 5:** Eu gostei de ter acesso à pontuação e aos recordes da minha equipa e aos meus.

Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Porque é que te sentes desta maneira?

---

---

---

**Afirmção 6:** Gostei da natureza festiva das aulas de voleibol por usar coisas como nomes das equipas, cores, mascotes, posters, apresentação de jogadores e comentadores, etc.

Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Porque é que te sentes desta maneira?

---

---

---

**Afirmção 7:** aprendi muito sobre voleibol ao longo desta unidade nas aulas de Educação Física.

Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Porque é que te sentes desta maneira?

---

---

---



## Anexo III - Teste de conhecimento Declarativo

### Escola Secundária Augusto Gomes



#### Teste conhecimento declarativo

- 1- No Voleibol podes agarrar a bola antes de a enviar para o campo adversário. \_\_\_\_\_
- 2- Para te deslocares lateralmente para a bola deves de preferência cruzar os apoios. \_\_\_\_\_
- 3- Após te deslocares para a bola deves orientar as superfícies de batimento para o alvo. \_\_\_\_\_
- 4- Ao contactares a bola podes fazê-lo em movimento ou parado. \_\_\_\_\_
- 5- No jogo 2x2, o segundo toque surge como forma de organização do ataque. \_\_\_\_\_
- 6- Quando jogas 2x2 é mais importante elaborar um projecto de acção individual do que colectivo. \_\_\_\_\_
- 7- A comunicação verbal não é necessária no jogo 2x2. \_\_\_\_\_
- 8- No jogo 2x2, os jogadores devem ocupar preferencialmente as zonas laterais do campo (próximo das linhas laterais). \_\_\_\_\_
- 9- Enquanto esperas que a bola venha do campo adversário, deves adoptar uma atitude de "espera", em posição vertical. \_\_\_\_\_
- 10- No jogo 2x2 deves, de preferência, reenviar a bola ao primeiro toque. \_\_\_\_\_
- 11- A posição fundamental no Voleibol caracteriza-se como uma posição estática. \_\_\_\_\_
- 12- No Voleibol, a execução do passe é feita a partir da zona do peito. \_\_\_\_\_
- 13- Na execução do serviço por baixo, deves colocar à frente a perna do lado do braço de batimento. \_\_\_\_\_
- 14- Na realização da manchete só os braços devem dar força à bola. \_\_\_\_\_
- 15- Após servir, só deves entrar dentro do campo, se vires que o adversário recebeu a bola, e a pode devolver para o teu campo. \_\_\_\_\_
- 16- O objectivo do jogo de Voleibol é que a bola não caia no campo adversário. \_\_\_\_\_
- 17- Para realizares passe deves ter os dedos afastados e as mãos ligeiramente em forma de concha. \_\_\_\_\_
- 18- Quando a bola toca o solo e contacta a linha que delimita o campo é considerada bola fora. \_\_\_\_\_
- 19- Quando estás a jogar deves procurar colocar a bola nos espaços vazios do campo adversário, ou no jogador mais fraco. \_\_\_\_\_
- 20- Se ao realizares serviço a bola tocar na rede e passar para o campo adversário é ponto teu. \_\_\_\_\_
- 21- Quando jogas 2x2 pode ser sempre o mesmo jogador a servir. \_\_\_\_\_
- 22- Na realização do passe, as palmas das mãos também devem contactar a bola. \_\_\_\_\_
- 23- Na realização da manchete os dedos devem estar entrelaçados. \_\_\_\_\_
- 24- No jogo 2x2 se vires que os adversários estão posicionados muito no fundo do campo, deves colocar a bola próximo da rede. \_\_\_\_\_
- 25- No jogo 2x2, quando realizas a recepção ao serviço adversário deves colocar a bola para o espaço próximo da rede. \_\_\_\_\_





## Anexo IV – Notícia sobre o MED

Nas aulas de educação física com a modalidade de voleibol a turma 9ºE da Escola Secundária Augusto Gomes tem vindo desenvolver um projecto inovador, denominado Modelo de Educação Desportiva, que pretende 'formar alunos desportivamente competentes, cultos e entusiastas'. Envolve 'a época desportiva, a filiação (promoção da integração dos alunos em equipas e consequentemente, o desenvolvimento do sentimento de pertença ao grupo), a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes.'

Ao longo de todo este projecto a turma mantém-se dividida em equipas. As equipas são identificadas por nomes, cores, símbolos, ... Dentro de cada equipa, este modelo permite que cada jogador possa assumir variadas funções: Capitão/treinador, Jornalista, Oficial de mesa, Árbitro e Jogador...

Durante as aulas, num espaço próprio, cada equipa tem desenvolvido e aperfeiçoado a técnica do desporto, desenvolvendo diversos tipos de exercícios, simulando os treinos.



Na aula de 21 de Maio de 2010 os alunos começaram por um aquecimento, como é habitual, e seguidamente desenvolveram uma experiência nova, simulando esta um torneio desportivo de voleibol. O objectivo desta actividade era não só simular uma parte de uma época desportiva como alertar os alunos para o espírito de competição saudável.

Num sistema rotativo, os alunos puderam assumir as diversas funções acima referidas, sentindo na pele a emoção de ser um verdadeiro desportista, árbitro, capitão, jornalista e oficial de mesa. Foi uma actividade promotora do espírito de união e entreajuda dos elementos das equipas que juntos trabalharam pela vitória, mas também do espírito competitivo saudável entre equipas que se defrontaram em jogos de 1x1.



## Anexo IV – Notícia sobre o MED

No fim dos jogos foram somados todos os pontos das equipas verificando-se que este 'torneio' foi equilibrado e todas as equipas andaram próximas umas das outras. Esta foi uma actividade encarada com seriedade por parte dos alunos.



---

# Diário do professor

---

**Aplicação do Modelo  
de Educação  
Desportiva - Voleibol  
2009/2010**

---

Frederico Silva

---

## Anexo V – Diário do Professor

<b>Aula n.º 1 (45')</b>	<b>Data: 05-05-10 (Quarta-feira)</b>
<b>Objectivos/Conteúdos</b>	<i>Teste de Conhecimento Declarativo</i> <i>Questionário sócio-afectivo</i>

### **Dificuldades Esperadas:**

Esperava dificuldades na compreensão de algumas questões relacionadas maioritariamente com a língua portuguesa. Prevendo isso, antes do teste ter início esclareci os alunos naquelas perguntas que achava que teriam mais dificuldades.

### **Dificuldades inesperadas/ajustamentos:**

No decorrer do teste não tive necessidade de fazer ajustamentos em relação aquilo que inicialmente tinha planeado. Senti que os alunos perceberam o que se pedia respondendo da melhor forma que sabiam.

A aula terminou dentro do tempo previsto, tendo aproveitado para esclarecer algumas dúvidas acerca da dinâmica e organização do MED.

## Anexo V – Diário do Professor

**Aula n.º 2/3 (90')**

**Data: 07-05-10 (Sexta-feira)**

**Objectivos/Conteúdos**

*Introdução prática da estrutura MED: regras básicas do jogo/modalidade; desempenho primário de alguns papéis; desenvolvimento da identidade de equipa. Avaliação Inicial de Competência Motora (filmagem).*

**Organização:**

**Processo Med/ actuação dos alunos**

Existiu uma preparação prévia dos alunos para o conhecimento e desempenho dos diferentes papéis/tarefas (manual do aluno; manual do capitão-treinador). Foram estimulados a consultar os documentos e a prepararem-se para o seu cumprimento.

Os capitães-treinadores mostraram-se empenhados, revelando alguma capacidade organizativa e de liderança. Preocuparam-se essencialmente em compreender as suas próprias obrigações, menorizando a responsabilização dos colegas de equipa de acordo com o desempenho específico de cada um. A maioria dos alunos mostrou interesse nas actividades.

**Instrução:**

A aula foi de avaliação das capacidades motoras dos alunos, daí que a instrução apenas se tenha resumido a actos interventivos da minha parte corrigindo alguns detalhes que estavam incorrectos, além das informações do processo de organização das diversas tarefas do MED.

## Anexo V – Diário do Professor

### **Factores inesperados/ajustamentos:**

Ao longo da aula existiram alguns comportamentos negativos relacionados com o frágil conhecimento que apresentam na execução dos gestos técnicos, e consequente pouca destreza motora que exigiram a minha intervenção, contudo a situação mais grave aconteceu com a aluna Rita Rocha, que fruto da sua rebeldia e falta de oportunidade interrompeu por diversas vezes o diálogo que estava a ter com a turma. Para resolver o problema, no final da aula reuni todos os capitães de equipa e tentei saber o porquê dessa atitude; ao qual conclui que as atitudes desta aluna prendem-se com o facto de não assumir protagonismo no seio da sua equipa, situação para a qual já incentivei o capitão da sua equipa a dar-lhe no interior da equipa uma tarefa de relevo. Contudo, na próxima aula irei ter uma conversa com ela tentando perceber realmente a justificação para tal atitude.

### **Considerações:**

Clarificar o funcionamento do Jogo 2x2 e a importância do fair-play assim como dos rituais no evento desportivo. Nas primeiras aulas de instrução clarear as regras da modalidade, abordando de forma mais metódica a situação de jogo 1x1.

## Anexo V – Diário do Professor

### **Aula n.º 4 (45')**

**Data: 12-05-10 (Quarta-feira)**

#### **Objectivos/Conteúdos**

*Criar noções de convivência na equipa*  
*Relação jogador-bola (passe e serviço por baixo)*  
*Relação jogador-jogador*  
*Utilização do toque passe como meio prioritário de contacto com a bola.*  
*Iniciar o jogo através do serviço por baixo.*

#### **Organização:**

#### **Processo Med/ actuação dos alunos/ intervenção do professor**

A instrução foi o objectivo central da aula. Foi a primeira aula após a avaliação motora. Foi uma aula de instrução directa na qual tentei transmitir todos os exercícios que estavam previstos leccionar nesta aula, de forma a que futuramente os capitães treinadores orientassem a sua equipa durante a aula dando alguns dos exercicios propostos. Não foi possível terminar a transmissão de todos os exercícios, pois dispedi mais tempo do que aquele que há planeado em alguns exercícios. Sugerir para que o aquecimento fosse realizado por uma das equipas (greenies), sugestão essa realizada com grande prontidão pela equipa em questão.

Na demonstração dos exercícios, expliquei o porquê de os realizar e qual a sua finalidade, aspecto que considero importante para os alunos, pois mais tarde irão realizar os mesmos exercícios, ficando desde já com uma ideia da finalidade dos mesmos. Na demonstração dos exercícios tentei fazer ver aos capitães – treinadores que devem ajustar os exercícios ao nível de destreza motora dos alunos.

## Anexo V – Diário do Professor

### **Instrução / tarefas:**

Os alunos mostraram-se interessados e empenhados na realização dos exercícios.

A instrução foi clara e por vezes sujeita a demonstração prévia, na qual realizava o exercício com um aluno escolhido de acordo com o nível de desempenho. Quando pretendia a correcta realização do exercício colocava um aluno num patamar bom de habilidade, quando pretendia que os alunos visualizassem alguns erros, escolhia um aluno num patamar mais baixo.

Em dois exercícios de maior complexidade, o tempo de instrução foi superior ao previsto o que influenciou negativamente o desenrolar da aula, não permitindo terminar aquilo que tinha planeado.

### **Considerações:**

Será importante especificar mais ainda as disposições esquemáticas em cada exercício, removendo toda a ambiguidade existente neles.

Numa fase inicial estou mais centrado no trabalho dos capitães-treinadores, dando-lhes no final da aula um parecer daquilo que foi a aula e daquilo que pode ser melhorado.

No final da aula tive uma conversa com a aluna Rita Rocha, tentando compreender o porquê de algumas atitudes inapropriadas da sua parte, sendo que a aluna se mostrou indiferente e desinteressada de tal conversa dizendo que nada se passava.

Na próxima aula darei início à situação de jogo reduzido 1x1.



## **Anexo V – Diário do Professor**

final da aula reuni todos os capitães de equipa e tentei saber o porquê dessa atitude; ao qual conclui que as atitudes desta aluna prendem-se com o facto de não assumir protagonismo no seio da sua equipa, situação para a qual já incentivei o capitão da sua equipa a dar-lhe no interior da equipa uma tarefa de relevo. Contudo, na próxima aula irei ter uma conversa com ela tentando perceber realmente a justificação para tal atitude.

### **Considerações:**

Clarificar o funcionamento do Jogo 2x2 e a importância do fair-play assim como dos rituais no evento desportivo. Nas primeiras aulas de instrução clarear as regras da modalidade, abordando de forma mais metódica a situação de jogo 1x1.

## Anexo V – Diário do Professor

**Aula n.º 5 e 6 (90')**

**Data: 14-05-10 (Sexta-feira)**

**Objectivos/Conteúdos** *Aplicar as tarefas / responsabilidades dos alunos no apoio ao jogo.*

### **Organização:**

#### **Processo Med/ actuação dos alunos/ intervenção do professor**

Foi a primeira aula onde os capitães-treinadores tiveram autonomia para controlar as suas equipas.

Como vem sendo habito, uma das equipas deu o aquecimento para a restante turma. Os capitães-treinadores organizaram as equipas para realizarem exercícios de passe, onde tinham de adequar o exercício ao aluno em questão.

Para o conteúdo de serviço por baixo, a instrução foi directa uma vez que ainda não tinha sido abordada.

Após isso, os alunos realizaram jogo 1x1, onde inicialmente começaram com serviço por baixo (de acordo com o plano), contudo, devido á grande ineficácia de serviço, alterei de estratégia obrigando os alunos a iniciarem o jogo em situação de passe, passando progressivamente para serviço por baixo.

Na demonstração dos exercícios de serviço por baixo, expliquei o porquê de os realizar e qual a sua finalidade.

#### **Instrução / tarefas:**

Os alunos mostraram-se muito empenhados na realização dos exercícios. Inicialmente tive de ajustar algumas situações relacionadas com a disposição dos alunos em campo e mesmo com a própria correcção dos exercícios, sempre com o capitão treinador presente de forma a perceber a finalidade dessas alterações.

## Anexo V – Diário do Professor

A instrução, no serviço por baixo, foi clara não existindo dúvidas aparentes em relação a esse conteúdo.

As Tarefas quer de manipulação de bola, quer de aquisição assim como de estruturação: jogo 1x1, creio já estarem enraizadas dentro da turma, o que me permite na próxima aula não despende tanto tempo em relação á preparação para as mesmas.

### **Considerações:**

A actuação dos capitães-treinadores está de acordo com aquilo que idealmente tinha planeado, ou seja, estão a ter o respeito e a ajuda da restante equipa, o que faz com que tenham mais tempo de empenhamento na realização das tarefas. Os capitães-treinadores estão a perceber que um exercício pode ser alterado consoante o nível do aluno que o realiza, proporcionado assim uma evolução gradual no desempenho dos alunos da sua equipa.

A equipa “coxa de frango” criou um logótipo de forma autónoma que estampou em t-shirt, este acto impulsionou a restante turma a realizar o mesmo. Com este gesto verifica-se que os alunos estão aos poucos a ser envolvidos pelo espírito de equipa que este modelo bem patenteia.

## Anexo V – Diário do Professor

**Aula n.º 7(45')**

**Data: 19-05-10 (Quarta-feira)**

**Objectivos/Conteúdos**

*Relação jogador-bola (passe e serviço por baixo)*

*Relação jogador-jogador adversário (jogo 1x1)*

*Adquirir noções elementares de cooperação e oposição*

**Organização:**

**Processo Med/ actuação dos alunos/ intervenção do professor**

Os quatro capitães estruturaram mais eficazmente os exercícios propostos.

Iniciaram os exercícios num menor espaço de tempo, transmitindo com mais clareza o que pretendiam. Nota-se um grande sentimento de respeito perante os capitães-treinadores.

A minha intervenção só foi necessária para realizar pequenos ajustamentos relativamente à disposição das equipas.

No geral, existe grande motivação por parte dos alunos, podendo comprovar isso o facto dos alunos praticarem a modalidade de voleibol fora da prática de aula e também pelo facto de me questionarem acerca de alguns exercícios que poderão realizar em aulas futuras.

**Instrução / tarefas:**

Os alunos já começam a entender a necessidade de se colocarem debaixo da bola aquando da execução do passe.

Nota-se um ajuste, por parte do capitão, em relação à organização dos exercícios de passe, tendo em conta sempre o nível de execução dos alunos.

Relativamente ao serviço por baixo ainda sentem algumas dificuldades quando têm de dirigir a bola para determinado local.

## Anexo V – Diário do Professor

### **Considerações:**

Excelente atitude por parte do capitão de equipa “greenies”, que se precaveu em relação ao material, trazendo 2 t-shirts a mais para o caso de algum elemento da equipa se esquecer. Esta atitude demonstra uma tremenda responsabilidade e interesse nas suas funções.

O comportamento da capitã de equipa das “coxas de frango”, Sílvia Fortunato deixou-me tremendamente feliz, pois noto que o seu comportamento nas aulas, vai de encontro àquilo que se pretende de um capitão, ou seja, grande sentido de responsabilidade, de união de grupo e entreaajuda entre os colegas.

Para a próxima aula tenho planeado uma jornada desportiva de jogos 1x1, à qual espero que os alunos respondam à altura

**Aula n.º 8 e 9 (90')**

**Data: 21-05-10 (Sexta-feira)**

**Objectivos/Conteúdos**

*Aplicar todos os princípios de jogo adquiridos em situação de jogo 1x1.*

**Organização:**

**Processo Med/ actuação dos alunos/ intervenção do professor**

A presente aula foi de aplicação de todos os conteúdos abordados anteriormente através da situação de jogo reduzido 1x1.

Todas as equipas tiveram tarefas a desempenhar ao longo de todo o torneio. No início da aula falei com toda a turma e depois, em particular, com os capitães-treinadores de todas as equipas de forma a esclarecer alguma dúvida em particular.

Os jogos eram reduzidos de 1x1, contudo os elementos que restavam de todas as equipas tinham de realizar algumas tarefas: -arbitragem, marcador de pontos, estatístico, e controlo de mesa. Desta forma, no início de cada jornada os capitães diziam quais os seus elementos a realizarem as respectivas tarefas.

Mais uma vez é notório o sentimento de respeito perante todos os capitães-treinadores.

A minha intervenção só foi necessária no início da aula, para comunicar como esta estava estruturada, e posteriormente para realizar pequenos ajustamentos relativamente à disposição das tarefas.

Existiu grande motivação por parte dos alunos, uma vez que a vertente organização e competição esteve bem presente na aula.

## Anexo V – Diário do Professor

### Instrução / tarefas:

Na realização das tarefas existiu na fase inicial uma evidente desorientação quer por parte dos capitães-treinadores como dos restantes elementos da equipa, isto porque as tarefas ainda não estavam assimiladas convenientemente uma vez que foi a primeira aula que estiveram a aplicar todos os cargos em simultâneo.

Após relembrar os alunos das suas obrigações, terminada a 1ª jornada tudo ficou mais simplificado uma vez que os alunos interiorizaram as suas tarefas executando-as com sucesso sendo que a partir deste momento a aula já decorreu como eu a tinha planeado. Os ajustamentos realizados nesta aula relativamente ao planeado numa fase inicial prenderam-se com a redução do tempo dos jogos de 20' por jogo (10' + 10'), para 10' (5' + 5'); foi uma alteração significativa mas teve de ser realizada pois corria o risco de não terminar os três jogos no tempo previsto para a aula. (90')

No final, o tempo foi suficiente para mencionar o nome da equipa vencedora assim como para tirar uma foto de turma, mostrando o grande espírito de grupo que esta turma apresenta.

### Considerações:

A aula teve o seu início e fim dentro do tempo previsto.

O clima de aula continua a ser muito agradável e a turma continua a estar muito interessada e participativa.

Excelente atitude por parte de todas as equipas, uma vez que estiveram empenhadas em ganhar o torneio. Alguns alunos mostraram evidentes melhorias no seu nível técnico (colocação do corpo em relação à bola na situação de passe, execução correcta do serviço por baixo) mas principalmente na percepção da progressão dos exercícios de passe (ressalto, duplo-toque e deslocamento no passe).

Para a próxima aula vou iniciar a 2ª etapa de aprendizagem.

## Anexo V – Diário do Professor

**Aula n.º 10 (45')**

**Data: 26-05-10 (Quarta-feira)**

***Objectivos/Conteúdos***

*Dominar os deslocamentos para interceptar a bola*

*Orientar os apoios e superfícies de contacto para o alvo*

*Desenvolver a comunicação verbal*

**Organização:**

**Processo Med/ actuação dos alunos/ intervenção do professor**

Esta aula foi de instrução directa na qual transmiti os conteúdos de manchete e deslocamento.

Após os alunos terem tido uma visita de estudo (campo aventura) durante 3 dias a Óbidos, a qual foi cansativa, uma vez que também estive presente tendo podido comprovar in loco, resolvi dar uma aula mais tranquila em termos físicos, nomeadamente no aquecimento.

Tinha como grande objectivo nesta aula, transmitir a noção aos alunos de que o deslocamento é essencial para interceptarmos a bola com eficácia e também a orientação dos apoios e superfície de contacto para onde queremos colocar a bola é crucial para podermos jogar em equipa.

O facto de ser uma aula de 45`representou uma contrariedade uma vez que não podia gastar muito tempo num conteúdo correndo o risco de não poder leccionar o conteúdo seguinte, contudo essa gestão foi realizada com grande eficácia pois consegui transmitir tudo o que tinha planeado.

Os alunos estiveram sempre a realizar os exercícios inseridos nas suas equipas o que facilita em muito a minha actuação na aula.

Todas as equipas estiveram bem na execução dos exercícios propostos, somente um ou outro reparo que transmiti durante a aula.

Mais uma vez é notório o sentimento de afiliação à equipa, pois os alunos já têm autonomia na colocação das equipas durante os exercícios, o que durante a aula facilita o trabalho do professor.



## **Anexo V – Diário do Professor**

### **Instrução / tarefas:**

Na realização das tarefas propostas os alunos estiveram empenhados mostrando que querem aprender conteúdos novos e melhorar a sua forma de jogar voleibol.

O facto de ser uma aula de instrução directa, tirou responsabilidade aos capitães-treinadores, contudo estes mostraram-se autoritários incumbindo tarefas de colocação de material aos restantes elementos.

### **Considerações:**

A aula teve o seu início e fim dentro do tempo previsto.

O clima de aula continua a ser muito agradável notando-se que a maioria dos alunos se revê neste modelo, estando inclusive empenhados na realização da reportagem fotográfica e escrita da aula de torneio.

Para a próxima aula serão os capitães-treinadores a dirigir a aula aos elementos da sua equipa.

## Anexo V – Diário do Professor

**Aula n.º 11/12 (90')**

**Data: 28-05-10 (Sexta-feira)**

**Objectivos/Conteúdos**

*Orientar os apoios e superfícies de contacto para o alvo*

*Atribuir responsabilidades*

*Tomar consciência do espaço a defender*

**Organização:**

**Processo Med/ actuação dos alunos/ intervenção do professor**

De todas as aulas leccionadas até ao presente momento, esta foi a pior aula em relação ao empenhamento dos alunos e a motivação para a prática. Por momentos senti que os alunos estavam a fazer um frete para estar na aula. Como estratégia tentei criar objectivos concretizáveis aos alunos (Jogada de 3 toques vale 2 pontos) por exemplo, mas mesmo assim senti que não resultou. Enfim, existem dias assim, e quando eles não estão motivados, por muito que tentemos não adianta nada. Contudo esta situação não se fez notar em todos os grupos. Em dois deles (greenies e coxa de frango) senti os alunos empenhados (por ser competição, e por estarem a sentir melhorias no seu trabalho). As intervenções que tive mais notórias prenderam-se com o facto de criar diferentes objectivos de acordo com o grau de empenhamento na tarefa e também para chamar à atenção a aluna Rita Rocha que estava a ter uma conduta imprópria, destabilizando os restantes elementos da equipa (Hakuna Matata).

**Instrução / tarefas:**

As tarefas da aula prenderam-se com a execução de dois exercícios de manchete dados pelos treinadores de cada equipa e de seguida jogo 2x2 intra-equipas. A instrução dada pelos treinadores foi clara não suscitando qualquer tipo de dúvidas aos colegas. Nos jogos 2x2 os elementos das equipas tanto assumiam a postura de jogadores com de árbitros intervindo sempre que achassem oportuno.

**Considerações:**

A aula teve o seu início e fim dentro do tempo previsto.

XXXVI

## Anexo V – Diário do Professor

O clima desta aula não foi o mais agradável ao invés das aulas até então, contudo esse facto poderá dever-se a um desgaste e ansiedade própria da altura do ano, uma vez que só falta uma semana para as aulas terminarem.

Para a próxima aula irei realizar o teste declarativo e o questionário sócio afectivo.

**Aula n.º 13 (45')**

**Data: 02-06-10 (Quarta-feira)**

***Objectivos/Conteúdos***

*Teste de Conhecimento Declarativo*

*Questionário sócio-afectivo*

### **Dificuldades Esperadas:**

Como era a 2ª vez que os alunos realizavam o teste, não esperava nenhum tipo de dificuldade que na compreensão como na elaboração do teste, o que se veio a verificar, uma vez que os alunos responderam às perguntas sem nenhuma dificuldade.

Após comparação com os testes realizados na 1ª aula, verifiquei que na maioria das respostas os alunos melhoraram significativamente o que comprova que retiveram alguma informação das aulas dadas.

**Aula n.º 14 e 15 (90') Data: 04-06-10 (Sexta-feira)**

**Objectivos/Conteúdos** *Aplicar todos os princípios de jogo adquiridos em situação de jogo 2x2.*

**Organização:**

**Processo Med/ actuação dos alunos/ intervenção do professor**

A presente aula foi de aplicação de todos os conteúdos abordados anteriormente através da situação de jogo reduzido 2x2. (evento culminante)

Todas as equipas tiveram tarefas a desempenhar ao longo de todo o torneio. No início da aula falei com toda a turma e depois, em particular, com os capitães-treinadores de todas as equipas de forma a esclarecer alguma dúvida em particular.

Os jogos eram 2x2, contudo os elementos que restavam de todas as equipas tinham de realizar algumas tarefas: -arbitragem, marcador de pontos, estatístico, e controlo de mesa. Desta forma, no início de cada jornada os capitães diziam quais os seus elementos a realizarem as respectivas tarefas.

Mais uma vez foi notório o sentimento de respeito perante todos os capitães-treinadores.

Existiu grande motivação na maioria dos alunos, dado que a vertente competição esteve bem presente na aula.

**Instrução / tarefas e respectivos ajustamentos:**

Como já era a segunda vez que realizava torneio, os alunos já sabiam quais as tarefas que tinham de desempenhar, e como tal o trabalho ficou facilitado. Mesmo assim por momentos ainda tive de intervir no sentido de apressar algumas tarefas.

## Anexo V – Diário do Professor

Tive e de realizar alguns ajustes ao nível da disposição das equipas, isto porque infelizmente faltaram muitos alunos nesta que foi a última aula do ano. A ausência destes alunos (cinco alunos) influenciou negativamente o desenrolar da aula pois 3 deles eram da mesma equipa (greenies) que assim, ficou reduzida a 3 alunos. Na equipa coxa de frango a capitã de equipa (Sílvia Fortunato) chegou bastante atrasada o que prejudicou e muito a restante equipa. Ou seja, o facto de se terem ausentado alguns alunos teve implicação directa no desenrolar da aula, tornando-a de certa forma mais pobre. Relativamente ao tempo de jogo, este foi encurtado para metade (de 20', passou para 10'), e naqueles jogos em que as equipas estavam incompletas, a equipa completa vencia o jogo por 10-0.

### **Considerações:**

A aula teve o seu início e fim dentro do tempo previsto.

O clima de aula foi agradável contudo, os alunos em alguns momentos da aula pareceram pouco interessados em jogar contra os adversários, estando por vezes num clima de socialização, pouco adequado às condições exigidas.

Foi a última aula do ano, terminado num clima de boa disposição e alguma nostalgia da minha parte e da parte dos alunos.

XL

# Época Desportiva 2010 Voleibol

## Manual da Equipa



Ano lectivo 2009/2010

Escola Secundária Augusto Gomes



## MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

Neste terceiro período vamos participar num projecto de estudo no âmbito da educação desportiva. Assim, é na modalidade de Voleibol que vamos utilizar as metodologias e linhas orientadoras deste modelo.

O Modelo de Educação Desportiva, desenvolvido por Sidentop (1987), tem como fundamental objectivo formar alunos desportivamente competentes, cultos e entusiastas.

Este modelo integra características do Desporto Institucionalizado, nomeadamente a época desportiva, a filiação (promoção da integração dos alunos em equipas e consequentemente, o desenvolvimento do sentimento de pertença ao grupo), a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes.

É um modelo inclusivo, onde se pretende que todos os alunos assumam variados papéis dentro da sua equipa: capitão/treinador, jogadores, árbitros, estatísticos, etc.

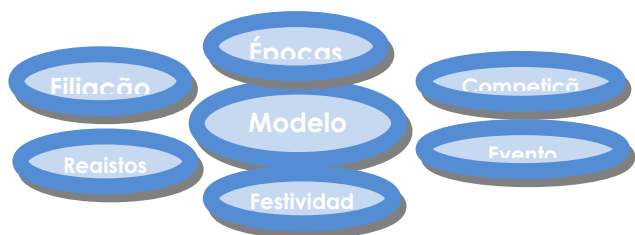
As equipas têm nomes, símbolos, cores e um espaço próprio para treinar.

Ao nível da formação de equipas, os critérios visam assegurar não só o equilíbrio competitivo das mesmas, mas também o desenvolvimento das relações de **cooperação e entreajuda na aprendizagem**.

Pretende-se com a aplicação deste modelo que ao longo de toda a Unidade Temática de Voleibol te tornes num aluno(a) que domina não só as habilidades do voleibol, mas também que conheças e valorizes as tradições e rituais associados ao desporto e actividade física (distinguindo a boa da má prática desportiva) e sejas um promotor e defensor da autenticidade dessa prática desportiva. Este modelo vai permitir que ao longo de toda a época desportiva assumas diversas funções: Capitão/treinador, Jornalista, Oficial de mesa, Árbitro e Jogador.

Este manual de Equipa vai ajudar-te a alcançar estes objectivos com sucesso, pelo que **deves lê-lo com muita atenção!**

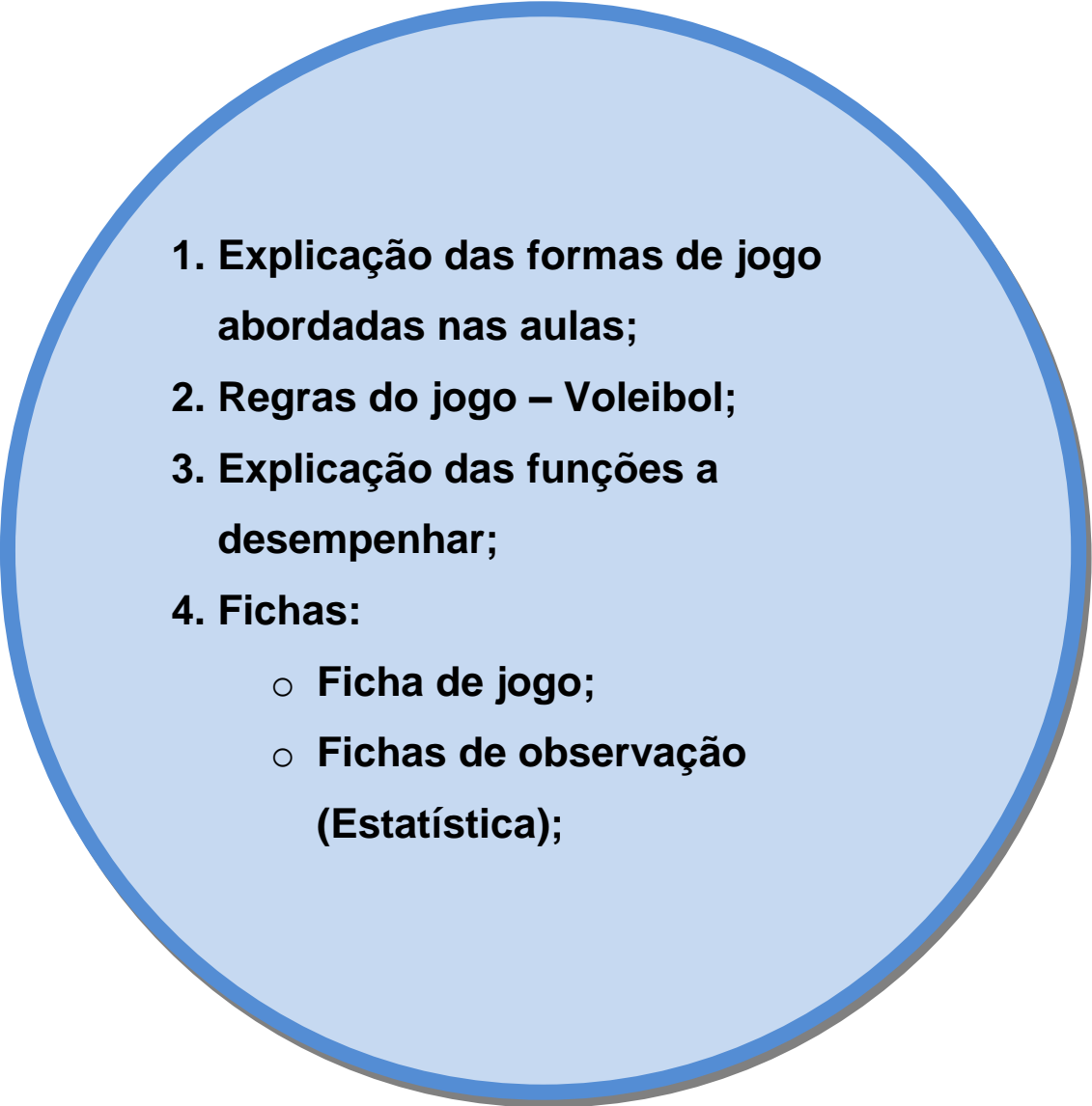
Boa época Desportiva, o teu sucesso é o sucesso da tua equipa!



**VIVE VERDADEIRAMENTE  
O DESPORTO!**



**Este manual contém os seguintes elementos:**

- 
- 1. Explicação das formas de jogo abordadas nas aulas;**
  - 2. Regras do jogo – Voleibol;**
  - 3. Explicação das funções a desempenhar;**
  - 4. Fichas:**
    - Ficha de jogo;**
    - Fichas de observação (Estatística);**

## MANUAL DE EQUIPA

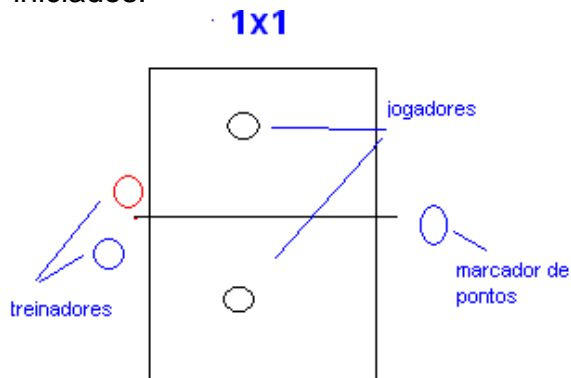
### **Lê com muita atenção este manual**

- O Manual explica todas tarefas que tens que saber desempenhar de acordo com a tua função na equipa.
- Podes desempenhar os seguintes cargos: Jogador, árbitro, oficial de mesa, cronometrista, responsável pelo material/espço, estatístico e repórter/jornalista (cobertura dos eventos).
- Assim, ao longo da época, além de jogador irás desempenhar um dos outros papéis.
- A tua equipa em cada aula terá um espaço definido para trabalhar. Terás que conhecer e perceber os objectivos dos exercícios, e realizá-los com alegria e empenho. É importante ajudarem-se para que todos se tornem melhores praticantes.
- Cada um tem que saber muito bem as tarefas a desempenhar, bem como as tarefas dos colegas. Só assim é que tudo pode decorrer sem falhas

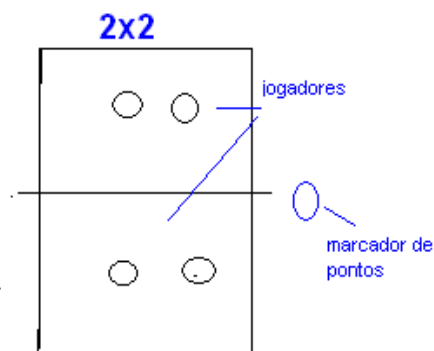
**Dá o teu melhor e honra a tua  
equipa.**

## AS FORMAS DE JOGO ABORDADAS

O seguinte esquema explica-te as duas formas de jogo que irás conhecer. Sempre que houver torneios, os jogos terão estas formas tendo a rede a altura do escalão de iniciados.



No jogo reduzido 1x1 os jogadores devem: Enviar a bola por cima da rede, para o outro campo, utilizando passe; Progredir para a rede para enviar a bola e recuperar para defender; Aplicar, de forma oportuna, os conteúdos da etapa em situação de oposição, procurando conquistar o ponto.



No jogo reduzido 2x2 os jogadores devem: Colocar-se para receber e deslocar-se para enviar para o campo adversário; Cooperar com um colega de forma a enviar a bola por cima da rede, para o outro campo; Encadear as acções, do 1º para o 3º toque, usando de intencionalidade táctica na finalização; Aplicar, de forma oportuna e em colaboração com o colega de equipa, os conteúdos da etapa em situação de

### Árbitros

#### **Arbitragem / Regras**

Os jogos são dirigidos por 1 aluno árbitro e outro marcador de pontos.



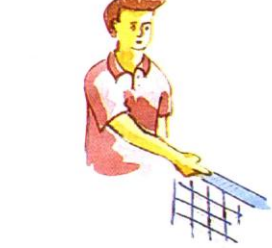






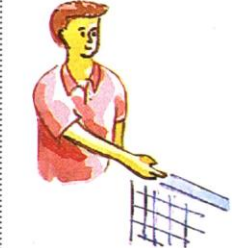






**Atitudes esperadas do árbitro:** Manter sempre a calma. Ser claro nas decisões e explicações aos jogadores. Agir de acordo com as regras colocadas em vigor.

#### **Funções do árbitro:**

##### Deve assinalar:

- Qual a equipa que conquista o ponto.
- Qual a infracção cometida se for o caso.
- Ter atenção se o marcador de pontos está correcto.

## Anexo VI – Manual da Equipa

Equipa a servir	Autorização para o serviço	Serviço para a rede	Bola não levantada na execução do serviço
			
Serviço para fora ou bola fora	Bola dentro	Quatro toques	Dois toques
			
Transporte	Toque na rede da bola ou do jogador	Penetração no campo contrário	Fim do set
			
Advertência	Penalização	Desqualificação	Expulsão
			

## **Anexo VI – Manual da Equipa**

### **Marcadores de pontos**

#### **Funções dos marcadores de pontos:**

- Devem marcar os pontos de cada uma das equipas.
- Ter atenção ao preenchimento das fichas de jogo.
- Ter atenção às indicações do árbitro.

Devem registar os dados dos jogos nas fichas de jogo, que serão dadas sempre que for uma aula de torneio. **(Ficha 1)**

#### **Na ficha de jogo terás de:**

- Colocar o nome dos jogadores de cada equipa (os nomes serão dados pelos capitães).
- Colocar os pontos de cada equipa.

Para que tudo esteja correcto, tens de estar muito atento ao árbitro, pois é ele que dirige a partida dizendo para que equipa é o ponto.

### **Responsável pelo material /espaço**

No início da aula, tens que ter o material necessário para os exercícios da tua equipa previamente preparado. O Capitão/Treinador deverá informar-te previamente do material necessário (coletes, bolas, sinalizadores, etc) bem como da sua disposição no campo.

No final do exercício ou da aula recolhe e arruma todo o material.

### **Estatístico**

**Função** – É responsável por registar as acções de jogo:

#### **1 - As acções da Equipa/ jogador em geral escolhido pelo professor (Ficha 2)**

##### **Nesta Grelha terás de colocar:**

- O nome da equipa, o nº do jogo, da jornada e a data da sua realização
- Preencher os parâmetros à medida que o jogo decorre.

#### **2 - As acções de um jogador escolhido pelo professor (Ficha 3)**

##### **Nesta Grelha terás de colocar:**

## **Anexo VI – Manual da Equipa**

- O nome do jogador, o nº do jogo, da jornada e a data.
- Avaliar a sua componente social atribuindo uma nota a cada comportamento

### **Repórter/Jornalista**

O repórter / jornalista é o responsável pela reportagem dos aspectos mais importantes e espectaculares do acontecimento. Devem reportar tudo aquilo que se passou na aula, tendo a liberdade de apresentar o texto sob a forma de:

- Entrevista, Artigo de opinião, notícia, fotografia.

### **Capitão/Treinador**

O capitão/treinador é um líder, pelo que só um aluno responsável pode assumir esta função. A responsabilidade, calma e a tranquilidade, são fundamentais na explicação dos exercícios. O capitão /treinador tem também a função de ajudar e orientar todos os colegas no desempenho das suas funções e incentivar e liderar o grupo. Não te esqueças, dá o teu melhor e dignifica esse posto.

Os capitães/treinadores têm a obrigação e o dever de saber o que os elementos da equipa terão que fazer e saber no desempenho dos seus cargos (árbitro, cronometrista, estatístico, oficial de mesa e responsável pelo material/espço).

**NOTA:** As funções dos capitães-treinadores estão retratadas no manual específico para esse posto, o **MANUAL DO CAPITÃO-TREINADOR** .

**Ser capitão/treinador é uma responsabilidade e uma Honra!**

**Se és Capitão-Treinador lê o teu manual e o da equipa com muita atenção**

**VIVE VERDADEIRAMENTE  
O DESPORTO!**

## Anexo VI – Manual da Equipa

### Fichas

#### Ficha 1

Ficha de jogo de Voleibol									
BOLETIM DE JOGO Nº:			RESULTADO FINAL ____ / ____						
			EQUIPA A:				X EQUIPA B:		
HORAS:					CAMPO:				
PONTOS									
OBSERVAÇÕES:									
Secretário:                      Arbitro:                      Capitães:    A:                      .B:                      .									

EQUIPA A:				
Nº	NOME	Capitão		

EQUIPA B:				
Nº	NOME	Capitão		

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25





## Manual do Treinador – Capitão

Este manual tem os exercícios que terás que organizar e trabalhar com a tua equipa no início de cada aula.

Irás realizar alguns dos exercícios propostos, de acordo com as necessidades da tua equipa. Deves escolhê-los com cuidado, pensar no material que vais precisar (bolas, cones, coletes, etc) e avisar com antecedência os teus colegas responsáveis pelo material/espço.

A tua equipa terá um espaço definido em cada aula para trabalhar. Terás que saber os objectivos dos exercícios, como os fazer e o que os teus colegas devem aprender com eles.

Lembra-te, ser capitão é uma grande honra. Só um aluno muito especial pode assumir esta função. Deves ser calmo, explicar de forma clara e com paciência os exercícios, ajudar todos os colegas, incentivá-los e dar-lhes muita força e apoio. Faz o melhor que puderes e dignifica esse posto.

### Aula nº 4 (dada pelo professor)

Exercícios: **Passe**

**1-**Cada aluno com uma bola; Ressalto da bola no solo, sendo esta agarrada com os duas mãos.

Sucesso do exercício: Coloca o corpo atrás da bola antes de a interceptar

**2-** Grupos de 2 com uma bola; Um lança a bola e o outro desloca-se para a interceptar executando auto-passe, passe. Realiza o exercício 5 vezes e troca de funções.

Sucesso do exercício: o deslocamento para a bola é iniciado no momento em que esta atinge o ponto mais alto da trajectória ascendente.

**3-** Grupos de 2 com uma bola; Realizar auto-passe deixando ressaltar a bola no chão: 1º com ressalto, depois sem ressalto.

Variante: o mesmo exercício com a rede no meio.

Variante2: Realizar só passe em vez de auto-passe.

Variante3: Grupos de 3, realizar o exercício proposto na variante 2.

## Anexo VII – Manual do Treinador- Capitão

### Serviço por baixo

- 1-** Lançamento da bola o ar com uma mão, sendo agarrada com a outra mão.

Sucesso do exercício: Lança a bola para a frente da mão contrária que a vai agarrar, ao nível da bacia.

- 2-** Realização do serviço por cima da rede para dentro do outro campo; inicia o serviço a 3/4 metros da rede e vai aumentando progressivamente.

Sucesso do exercício: Orienta os apoios e a superfície de contacto para o centro da rede; acerta no campo sistematicamente.

### Aula nº 5 e 6

Realizar alguns dos exercícios de **passe** e **serviço por baixo** e **jogo 1x1**;

#### Jogo 1x1

- 1-** Jogo 1x1: utilização do toque de dedos como forma preferencial de contactar com a bola e iniciar o jogo através do serviço por baixo.

Sucesso do exercício: Observa o campo adversário antes de enviar a bola. Coloca a bola nos limites do outro campo e tenta impedir que esta caia no seu campo.

- 2-** Jogo 1x1: utilização do toque de dedos como forma preferencial de contactar com a bola e iniciar o jogo através do serviço por baixo. Só é ponto se a bola cair no alvo indicado.

Sucesso do exercício: Observa o campo adversário antes de enviar a bola. Introduz a bola no alvo afastado da rede.

- 3-** Jogo 1x1: utilização do toque de dedos como forma preferencial de contactar com a bola e iniciar o jogo através do serviço por baixo. Só é ponto se a bola cair no alvo indicado.

Sucesso do exercício: Observa o campo adversário antes de enviar a bola. Introduz a bola no alvo afastado da rede.

## Anexo VII – Manual do Treinador- Capitão

### Aula nº 7

Objectivo da aula igual ao da aula anterior.

### Aula nº 8 e 9

#### Competição Jogo 1x1

### Aula nº 10 (aula dada pelo professor)

Início do **2x2**

#### Deslocamentos

- 1-** Campo 1: deslocamentos em passo caçado nas diferentes direcções. Campo 2: dribla uma bola nas diferentes direcções

Sucesso do exercício: O deslocamento é realizado avançando 1º o apoio do lado do deslocamento; mantém o corpo em posição média.

#### Manchete

- 1-** Cada aluno com uma bola; após ressalto da bola no solo, colocar a bola na zona das mãos.

Sucesso do exercício: Mantém o corpo atrás da bola; os membros superiores estão estendidos; as mãos estão unidas, e formam superfície estável.

- 2-** Cada aluno com uma bola; lançamento da bola ao ar seguido de um toque em manchete, em pé e de joelhos.

Sucesso do exercício: Na execução da manchete flexa o tronco; as mãos apontam para o solo e formam superfície plana.

- 3-** Cada aluno com uma bola; Lançamento da bola ao ar, seguido de deslocamento e execução de manchete.

Sucesso do exercício: Mantém o corpo atrás da bola no contacto; os pés estão ligeiramente mais afastados do que os ombros; contacta a bola no meio dos apoios.

## Anexo VII – Manual do Treinador- Capitão

### **Jogo 2x2**

- 1-** Jogo 2x2. Os campos estão divididos transversalmente em 2 partes: um jogador ocupa a zona próxima da rede e o outro a afastada. No acto da recepção do serviço, cada jogador só pode intervir no seu espaço.

Sucesso do exercício: Toma responsabilidade de defender o espaço que lhe foi atribuído; diferencia os papéis a desempenhar (recebedor/não recebedor).

- 2-** Jogo 2x2. Cada campo está dividido longitudinalmente em 2 partes: um jogador ocupa a zona direita e o outro a zona esquerda. Na recepção do serviço cada jogador só pode intervir no espaço que lhe foi atribuído.

Sucesso do exercício: Toma responsabilidade de defender o espaço que lhe foi atribuído; Cooperar com o colega na realização dos 3 toques; discrimina as funções de recebedor de não recebedor.

### **Aula nº 11 e 12**

Realizar alguns dos exercícios propostos na aula nº 10

### **Aula nº 13**

Realizar alguns dos exercícios propostos na aula nº 10

### **Aula nº 14 e 15**

**Competição jogo 2x2** (evento culminante)

## Anexo VIII – Questionário de Incidentes Críticos

### ***Questionário de Incidentes Críticos***

- 1. O que é que achaste marcante durante a aula de hoje?** Que te tenha entusiasmado, aborrecido, preocupado ou algo de novo que tenhas aprendido, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2. Em que momento da aula aconteceu?** Em que exercício e que função estavas a desempenhar.

---

---

---

---

---

- 3. Depois de teres descrito o que aconteceu, tenta explicar **porque é** que isso foi marcante para ti.**

---

---

---

---

---

---

---



## Contrato Capitão -Treinador

NOME DA EQUIPA: \_\_\_\_\_ MODALIDADE: Voleibol

PROFESSOR: \_\_\_\_\_ CAPITÃO: \_\_\_\_\_

COMO CAPITÃO/TREINADOR DE EQUIPA SEREI UM EXEMPLO DE BOA LIDERANÇA E CONDUTA DESPORTIVA DIGNA NAS SEGUINTE ÁREAS:

- **FAIR-PLAY**- Jogarei sempre respeitando as regras do jogo e da aula.
- **EMPENHO TOTAL** – Trabalharei vigorosamente nas distintas tarefas da aula (treinos, exercícios e jogos).
- **RESPEITO**- Mostrarei respeito pelos colegas de equipa, árbitros, oficiais de mesa, adversários, professor e material.
- **RESPONSABILIDADE**- Organizarei os meus jogadores para os treinos e antes dos jogo.
- **ASSISTÊNCIA**- Motivarei sempre os meus colegas e farei deles melhores jogadores.

**DEVERES ESPECÍFICOS DO CAPITÃO/TREINADOR**

Tomar nota dos alunos da sua equipa que estão presentes e dos que faltam ou não realizam aula.

Se for necessários convocar reuniões entre todos os elementos da equipa, para resolver problemas.

Cumprir sempre o planeado para as aulas.

Ajudar o professor a estruturar as equipas para os jogos.

Actuar como porta-voz da equipa.

Controlar sempre os comportamentos dos colegas de equipa e dos outros alunos, para que estejam em segurança.

Manter o manual do Treinador e da Equipa em excelentes condições.

ASSINATURA CAPITÃO/TREINADOR: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_\_

ASSINATURA MEMBROS DA EQUIPA:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## Anexo X – Fotos das aulas

